

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/363468599>

# РОБОТА ПЕНІТЕНЦІАРНОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Article · September 2022

CITATIONS

0

READS

455

1 author:



Vadym Sulitskyi

Borys Grinchenko Kyiv University

51 PUBLICATIONS 6 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Психологічне забезпечення діяльності пенітенціарних закладів України [View project](#)

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ МВС УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**



**ЗБІРНИК ТЕЗ**

**ВСЕУКРАЇНСЬКОГО МІЖВІДОМЧОГО  
ПСИХОЛОГІЧНОГО ФОРУМУ**

**«ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В  
СЕКТОРІ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ»**

**(30 червня 2022 року)**

**Київ 2022**

**ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:**

**Вербенський Михайло Георгійович** – доктор юридичних наук, професор, заслужений юрист України, директор ДНДІ МВС України;

**Криволапчук Володимир Олексійович** – доктор юридичних наук, професор, заслужений юрист України, перший заступник директора ДНДІ МВС України;

**Остапович Володимир Петрович** – доктор юридичних наук, старший дослідник, завідувач НДЛ психологічного забезпечення ДНДІ МВС України;

**Барко Вадим Вадимович** – кандидат педагогічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник НДЛ психологічного забезпечення ДНДІ МВС України;

**Барко Вадим Іванович** – доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, головний науковий співробітник НДЛ психологічного забезпечення ДНДІ МВС України;

**Бойко-Бузиль Юлія Юріївна** – доктор психологічних наук, доцент, заступник завідувача НДЛ психологічного забезпечення ДНДІ МВС України;

**Давидова Ольга Василівна** – кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник НДЛ психологічного забезпечення ДНДІ МВС України;

**П'янківська Людмила Володимирівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник НДЛ психологічного забезпечення ДНДІ МВС України;

**Пампура Ігор Іванович** – старший науковий співробітник НДЛ психологічного забезпечення ДНДІ МВС України;

**Плугатар Тетяна Анатоліївна** – кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник, учений секретар секретаріату Вченої ради ДНДІ МВС України;

**Процик Любов Сергіївна** – кандидат психологічних наук, науковий співробітник НДЛ психологічного забезпечення ДНДІ МВС України;

**Федотова Ганна Валеріївна** – доктор юридичних наук, професор, начальник науково-організаційного відділу ДНДІ МВС України;

**Ярема Наталія Юріївна** – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник НДЛ психологічного забезпечення ДНДІ МВС України.

**3-12 Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України:** зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила», 2022. 324 с.

У збірнику представлено тези доповідей, що висвітлюють питання забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України. Наведено теоретичні та прикладні напрацювання науковців та практиків, присвячені питанням надання психологічної допомоги особистості в умовах війни, досвіду психологічної роботи з травмою війни та психології колабораціонізму. Матеріали форуму можуть бути корисними науковій спільноті, практичним психологам, науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, здобувачам наукових ступенів та працівникам правоохоронних органів.

*Матеріали викладено в авторській редакції з незначною коректурою.*

*Відповідальність за дотримання академічної доброчесності, а також відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та інформацію для службового користування, несуть безпосередньо автори.*

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
В СЕКТОРІ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

**Барко В. В.**

ДІАГНОСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАРУБІЖНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В СИСТЕМІ ОРГАНІВ  
МВС УКРАЇНИ .....10

**Барко В. І.**

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ  
ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....15

**Білецька Т. В.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....19

**Бойчук С. С.**

СПЕЦИФІКА ДІЯЛЬНОСТІ КОРД В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....23

**Гребенюк М. О.**

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УДО УКРАЇНИ.....25

**Дітюк П. П., Мещеряков Д. С., Назар М. М., Смульсон М. Л.**

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ В  
УМОВАХ ВІЙНИ .....28

**Доценко В. В.**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В  
УМОВАХ ВІЙНИ.....33

**Журавльов В. В.**

РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗВЕДЕНИХ  
ЗАГОНІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ.....38

**Кім В. В.**

ГРУПОВІ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ. ЗМІНИ ТА ТРЕНДИ.....41

**Клименко І. В.**

РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ ПРАВОВОГО  
РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ .....46

**Коқун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О.**

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ  
ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....48

**Колесніченко О. С., Мацегора Я. В.**

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ТРАВМАТИЗАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ  
УКРАЇНИ.....52

|  |   |     |
|--|---|-----|
| <b>Криволапчук В. О.</b>                       | НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ.....                                      | 56  |
| <b>Левицька Л. В.</b>                          | ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....  | 59  |
| <b>Луцюк М. С., Галич М. Ю.</b>                | ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....   | 63  |
| <b>Мевша А. В., Мартенко О. Л.</b>             | СУЧАСНИЙ СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ.....   | 66  |
| <b>Медведєва О. В.</b>                         | ПСИХОЛОГІЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ЯК НАПРЯМ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....                                | 70  |
| <b>Мірошніченко В. І.</b>                      | АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ.....                       | 73  |
| <b>Остапович В. П.</b>                         | ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІЙ МЕНЕДЖМЕНТУ ПЕРСОНАЛУ КЕРІВНИКОМ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ПІДРОЗДІЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....              | 75  |
| <b>Пампура І. І.</b>                           | ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДОБРОВОЛЬЧИХ ФОРМУВАНЬ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД .....        | 80  |
| <b>Пахомов І. В.</b>                           | ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБИ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ.....                           | 84  |
| <b>Попова О. Ю., Александров Ю. В.</b>         | РІВНІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....  | 88  |
| <b>Платонов В. М.</b>                          | СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ПІРОТЕХНІКА ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....            | 91  |
| <b>Савельєва А. С., Кудерміна О. І.</b>        | ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТА ФУНКЦІЇ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ СИЛ ДІЯЛЬНОСТІ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ..... | 94  |
| <b>Суліцький В. В.</b>                         | РОБОТА ПЕНІТЕНЦІАРНОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ.....  | 97  |
| <b>Федик А. О., Тербан І. Р., Тербан О. Г.</b> | ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ.....                           | 101 |

**Хміляр О. Ф.**

МОДЕЛЬ ПРОСТОРУ БОЙОВОГО ТА ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ.....105

**Швець Д. В.**

ПІДГОТОВКА КАДРІВ ДЛЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ.....108

## **СЕКЦІЯ 2**

### **МІЖВІДОМЧА ВЗАЄМОДІЯ З ПИТАНЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

**Супрун Д. М.**

КАТЕГОРІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В  
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....111

**Куций О. А.**

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ  
ВІД ФАКТОРІВ ВІЙНИ: ОКРЕМІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ВЗАЄМОДІЇ ФАХІВЦІВ.....116

## **СЕКЦІЯ 3**

### **НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Александров Ю. В.**

ЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС, ГНІВ ТА ДРАТИВЛИВІСТЬ У ВЗАЄМИНАХ З ДІТЬМИ.....120

**Білюченко Ю. М.**

ДО ПРОБЛЕМИ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ РІЗНИХ ФОРМ  
ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....123

**Блінов О. А.**

ПСИХОЛОГІЧНА ХІРУРГІЯ В РОБОТІ З БОЙОВОЮ ПСИХІЧНОЮ  
ТРАВМОЮ.....127

**Бондар І. О., Федик А. О.**

СПІЛКУВАННЯ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ В  
УМОВАХ ВІЙНИ.....130

**Бурлака В.-Б. А., Федик А. О.**

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СЕКТОРІ СИЛ ОБОРОНИ  
УКРАЇНИ.....133

**Волошина Г. Ю.**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В  
УМОВАХ ВІЙНИ.....136

**Герман Л. В.**

ОСНОВНІ СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....139

**Гнатюк О. В.**

ДОПОМОГА НАСЕЛЕННЮ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ  
РОЗЛАДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....142

**Давидова О. В.**

МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У СИТУАЦІЇ ВТРАТИ.....146

|  |     |
|--|-----|
| <b>Дмитренко С. О., Огійченко А. І., Костюченко С. М., Федик А. О.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В<br>УМОВАХ ВІЙНИ.....                  | 150 |
| <b>Євтушенко І. В.</b><br>ФЕНОМЕН ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ТРАВМИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА.....   | 155 |
| <b>Єнакієва Т. В.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ГРУПИ<br>РИЗИКУ .....   | 159 |
| <b>Жидецький Ю. Ц., Пряхіна Н. О.</b><br>СМІХОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ<br>УМОВАХ.....   | 161 |
| <b>Захаренко Л. М.</b><br>СИНДРОМ «ПРОВИНА ВЦІЛЛОГО»: ЯК ЗАПОБІГТИ І ДОПОМОГТИ?.....   | 163 |
| <b>Збродько Т. І.</b><br>ПСИХОТЕРАПІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЕТИЧНІ АСПЕКТИ.....  | 167 |
| <b>Зливков В. Л., Лукомська С. О., Котух О. В.</b><br>НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МИРНОМУ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС<br>ВІЙНИ.....   | 171 |
| <b>Кодлубовська Т. Б.</b><br>ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ.....   | 174 |
| <b>Лукомська С. О., Орел В. А.</b><br>МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КНП «ЧЕРКАСЬКИЙ<br>ОБЛАСНИЙ КЛІНІЧНИЙ ГОСПІТАЛЬ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ»<br>ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ ..... | 179 |
| <b>Луцюк Д. П., Мартенко О. Л.</b><br>БОЙОВИЙ СТРЕС ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....  | 183 |
| <b>Макарова О. П.</b><br>РОЗВИТОК ОБРАЗУ ПРОФЕСІЙНОГО «Я» ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ<br>ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....                               | 186 |
| <b>Новицький А. М.</b><br>ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ<br>ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ.....  | 189 |
| <b>Пашко Н. О.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕПОВНОЛІТНІХ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ<br>НАСИЛЬСТВА.....   | 193 |
| <b>Процик Л. С.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК ПЕРВИННОГО ЕТАПУ НАДАННЯ<br>ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ.....                                 | 196 |
| <b>П'янківська Л. В.</b><br>МЕТОД RTM ЯК ДІЄВА ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ПІД ЧАС РОБОТИ З ТРАВМОЮ...199  | 199 |
| <b>Самойленко О. О., Чорний А. М.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ<br>ВІЙНИ.....   | 202 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Супіта О. В., Євтушенко І. В.</b>  |     |
| КОМУНІКАЦІЙНА СКЛАДОВА У ФОРМУВАННІ СПІЛЬНИХ НАРАТИВІВ У НАДАННІ ТА ОТРИМАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....                   | 204 |
| <b>Столяренко О. В., Столяренко О. В.</b>   |     |
| PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF SOLVING THE PROBLEMS RESULTING FROM THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR.....                 | 208 |
| <b>Тарасенко В. Ю.</b>  |     |
| ТЕХНІКИ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....                                    | 212 |
| <b>Щербатюк О. В.</b>   |     |
| БАГАТОВИМІРНІСТЬ У ВИВЧЕННІ АГРЕСИВНОСТІ.....   | 216 |
| <b>Яковицька Л. С.</b>  |     |
| АФІЛІАТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ВИКЛАДАЧА ЗІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....   | 219 |
| <b>Юрченко-Шеховцова Т. І.</b>  |     |
| ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ НА ПРИЙНЯТТЯ НИМИ РІШЕННЯ ЩОДО ЕВАКУАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ..... | 223 |

#### СЕКЦІЯ 4

#### ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ

|  |     |
|--|-----|
| <b>Волинець Н. В.</b>  |     |
| ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....  | 226 |
| <b>Зайцев Д. В.</b>  |     |
| ПНЕВМОКОМПРЕСІЙНА ТЕРАПІЯ У ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ.....                            | 229 |
| <b>Зарічанський О. А.</b>  |     |
| КОРУПЦІЯ І АНТИКОРУПЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....  | 233 |
| <b>Євдокімова О. О., Нечитайло І. С.</b>   |     |
| СУСПІЛЬСТВО ДО І ПІСЛЯ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ.....  | 236 |
| <b>Калашнік Є. О., Плетенець В. М.</b>   |     |
| ВСТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТАКТУ З ЖЕРТВАМИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА ПІД ЧАС ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ РФ ПРОТИ УКРАЇНИ.....       | 241 |
| <b>Кожушко А. Р.</b>   |     |
| ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У БОЙОВИХ ДІЯХ ТА НЕ МАЮТЬ ТАКОГО ДОСВІДУ..... | 244 |
| <b>Козубцов І. М.</b>  |     |
| МЕТОДОЛОГІЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З ЧИСЛА НАУКОВИХ КАДРІВ ІЗ АСТЕНО-НЕВРОТИЧНИМ СИНДРОМОМ.....                  | 247 |



|  |     |
|--|-----|
| <b>Лукомська С. О.</b>   |     |
| МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РЕСУРСНОГО ПІДХОДУ ДО РОБОТИ З<br>ТРАВМАМИ ВІЙНИ.....  | 256 |
| <b>Мілорадова Н. Е.</b>  |     |
| БАЗОВІ ПРИЙОМИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ<br>(МАК) «МОНСТРИКИ ПОЧУТТІВ» У РОБОТІ ФАХІВЦІВ ДОПОМОГАЮЧИХ<br>ПРОФЕСІЙ.....   | 260 |
| <b>Мозговий В. І.</b>  |     |
| ПОСИЛЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО «Я» В РОБОТІ З МОБІЛІЗОВАНИМИ<br>ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....  | 263 |
| <b>Пономаренко Я. С.</b>   |     |
| ТЕОРЕТИЧНІ КОНТЕКСТИ ЩОДО ВМІННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ РОЗПІЗНАВАТИ<br>ОЗНАКИ ПСИХІЧНОГО РОЗЛАДУ.....   | 268 |
| <b>Скрипаченко Т. В.</b>   |     |
| МІЖОСОБИСТІ ВІДНОСИНИ ЯК РЕСУРС ПІД ЧАС ВІЙНИ.....   | 272 |
| <b>Хохліна О. П.</b>   |     |
| ПРОБЛЕМА СМISЛУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....  | 275 |
| <b>Христенко В. Є.</b>   |     |
| ПОЧАТКОВИЙ ПЕРІОД ВІЙНИ 2022 РОКУ: ОСНОВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ МІСТЯН<br>ХАРКОВА.....   | 279 |
| <b>Чайка М. С., Якуба Л. С.</b>  |     |
| ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ<br>КОМУНІКАТИВНОЇ ФУНКЦІЇ ЗАСОБАМИ АДК (АЛЬТЕРНАТИВНОЇ І<br>ДОДАТКОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ).....   | 282 |
| <b>Чудакова В. П.</b>  |     |
| ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАТИВНИХ<br>ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ NLP: ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ,<br>РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗДІБНОСТЕЙ ДО ШВИДКОЇ АДАПТАЦІЇ.... | 286 |
| <b>Янковська О. Ю., Охріменко І. М.</b>  |     |
| ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:<br>ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ.....  | 293 |

## СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ КОЛАБОРАЦІОНІЗМУ

|   |     |
|---|-----|
| <b>Бойко-Бузиль Ю. Ю.</b>   |     |
| КОЛАБОРАЦІОНІЗМ ЯК СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНЕ ЯВИЩЕ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ<br>ПЕРІОДУ ВІЙНИ..... | 296 |
| <b>Бондар В. Ю., Кудерміна О. І.</b>  |     |
| ЕМОЦІЙНА РІВНОВАГА ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ.....                             | 299 |
| <b>Бутенко М. В.</b>  |     |
| МОЖЛИВІ ШЛЯХИ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИ КОЛАБОРАЦІОНІСТА.....                               | 302 |

|                                   |   |     |
|-----------------------------------|---|-----|
| <b>Зликов В. Л.</b>               | ОСОБЛИВОСТІ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ РОСІЙСЬКИХ ЗАГАРБНИКІВ.....   | 305 |
| <b>Пророк Н. В.</b>               | НАРАТИВИ РОСІЙСЬКОЇ ПРОПАГАНДИ: СТВОРЕННЯ КАРТИНИ СВІТУ .....   | 309 |
| <b>Телеховський Ю. Г.</b>         | ВИЯВЛЕННЯ НЕПРАВДИВОЇ ІНФОРМАЦІЇ МЕТОДАМИ НЕІНСТРУМЕНТАЛЬНОЇ ДЕТЕКЦІЇ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ ПРОТИ УКРАЇНИ..... | 313 |
| <b>Чаплак Я. В.</b>               | ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ КОЛАБОРАЦІОНІЗМУ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....                             | 317 |
| <b>Чаплак Я. В., Чаплак М. В.</b> | СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО КОЛАБОРАЦІОНІЗМУ НА ТЕРЕНАХ ЦИФРОВОГО СВІТУ.....                            | 320 |

**СЕКЦІЯ 1**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**  
**В СЕКТОРІ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**



**Барко Вадим Вадимович,**  
кандидат педагогічних наук, старший дослідник,  
провідний науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,  
Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України

**ДІАГНОСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАРУБІЖНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО**  
**ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В СИСТЕМІ ОРГАНІВ МВС УКРАЇНИ**

Проблема психодіагностичного вивчення персоналу Національної поліції України є центральною в комплексі реалізації заходів психологічного забезпечення її діяльності. Основою такого вивчення є використання науково обґрунтованих методів, засобів і методик психологічної діагностики особистості. Вітчизняна психологічна діагностика завдяки дослідженням Л. Бурлачука, Б. Федоришина, В. Синявського, Н. Пророк, В. Панка, С. Лазаревського та ін. збагатилась багатьма методиками дослідження здібностей, особистісних якостей, мотивів та інтересів особи. Вітчизняні науковці (В. Барко, О. Шаповалов, С. Яковенко та ін.) в 90-х роках минулого століття вперше здійснили українськомовні адаптації деяких зарубіжних психодіагностичних методик (англомовних і російськомовних) – опитувальника Басса, тестів Гілфорда. Меде-Піорковського тощо.

В останні десятиліття зарубіжні дослідники (Г. Баррет, С. Боучард, С. Блейр, М. Дюнетт, У. Борман, Р. Кокрейн, Р. Тетт, Р. Мигуель, С. Луеке, Дж. Херд, Дж. Тан та ін.) провели значну роботу щодо розроблення психодіагностичного інструментарію, у тому числі для використання в правоохоронних структурах. Вчені також досліджували важливі психологічні аспекти правоохоронної діяльності, пов'язані з професійною мотивацією поліцейських, вивченню ефективності дій, проведенням професійного психологічного добору персоналу, підготовкою до дій в особливих і екстремальних умовах тощо. Серед діагностичних методів вивчення особистості за кордоном найбільш широко використовуються Мінесотський багатофакторний опитувальник (ММРІ і ММРІ-

2); Опитувальник Великої П'ятірки (BFI); опитувальник Айзенка (EPI); опитувальник Інвальд (PI) та інші. В останні роки науковці Державного науково-дослідного інституту МВС України адаптували українською мовою поширені зарубіжні методики, зокрема, Індивідуально-психологічний опитувальник (ІТО, Л. Собчик), Опитувальник Великої П'ятірки (ОВП, Джон, Науман, Сото), Опитувальник толерантності до невизначеності (ОТН, Р. Баднер) тощо.

Упродовж 2021 року робота продовжувалась, нами здійснено аналіз теоретичних положень, покладених в основу розробки поширених зарубіжних психодіагностичних методик (Каліфорнійський психологічний опитувальник, опитувальник Р. Белбіна, опитувальник структури мотивації О. Єлісеєва, метод семантичного диференціалу). Встановлено, що дані методики широко використовуються правоохоронними органами зарубіжних держав і характеризуються хорошими показниками надійності і валідності.

Так, Каліфорнійський психологічний опитувальник (CPI) (англ. *California Psychological Inventory*, скор. *CPI*) являє собою багатовимірний особистісний опитувальник, створений у Сполучених Штатах Америки на основі Мінесотського багатофакторного особистісного опитувальника (MMPI), але в меншій мірі орієнтований на клінічні і в більшій – на соціально-психологічні аспекти особистості.

Опитувальник уможлиблює вилучення показників двадцяти основних шкал, у тому числі 3-х оціночних (контрольних). До останніх належать: • Шкала «Відчуття благополуччя» (Wb) включає в себе відповіді, які часто обирають люди, схильні перебільшено оцінювати себе в негативному аспекті. Шкала «Ввічливість» або «Сприятливе враження» (Gi) включає в себе відповіді, які обирають особи, схильні перебільшено позитивно оцінювати себе. Шкала «Оригінальність» або «Звичайність» (Cm) включає в себе найпопулярніші відповіді.

Наведемо повний перелік основних і контрольних шкал CPI:

1. Домінування (Do); 2. Статус (Cs); 3. Відкритість або соціабельність (Sy); 4. Спонтанність або соціальне присутність (Sp); 5. Самоприйняття (Sa); 6. Незалежність (In); 7. Емпатія (Em); 8. Відповідальність (Re); 9. Конформність або соціалізація (So); 10. Самоконтроль (Sc); 11. Ввічливість або гарне враження (Gi); 12. Оригінальність або звичайність (Cm); 13. Благополуччя (Wb); 14. Толерантність (To); 15. Досягнення через конформизм (підпорядкування) (Ac); 16. Досягнення через незалежність (Ai); 17. Практичність або інтелектуальна ефективність (Ie); 18. Проникливість (Pu); 19. Гнучкість (Fx); 20. Сензитивність або жіночність/мужність (Sn; F/m).

Основні шкали CPI, які групуються в чотири категорії:

1. До першої категорії (відносини з іншими) входять твердження, відповіді на які свідчать про ступінь рівноваженості, упевненості в собі, авторитетність,

переконливість, здатність зайняти високе суспільне становище, чинити вплив на інших, позитивно сприймати самого себе, здатність поводитись незалежно.

2. Друга категорія (управління собою) включає завдання, що виявляють такі якості, як пристосованість, зрілість, соціальна відповідальність, вміння контролювати себе, зрілість, толерантність, здатність справляти гарне враження, тактовність.

3. За допомогою тверджень третьої категорії (мотивація) визначається здатність до самореалізації за допомогою адаптації до умов середовища або на основі власних вольових та інтелектуальних можливостей.

4. Завдання четвертої категорії (особистісні характеристики) призначені для виявлення деяких характерологічних особливостей – інтуїції, здатності до співчуття, ступінь поступливості, чоловічі та жіночі складові інтересів і поведінкових стереотипів тощо.

За результатами опитування з використанням СРІ психолог може встановити належність працівника до певного особистісного типу (альфа, бета, гамма чи дельта), що допоможе правильно визначити сферу правоохоронної діяльності чи спеціалізацію працівника правоохоронного органу. Нами здійснено переклад СРІ українською мовою, новий варіант опитувальника містить 134 твердження.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що опитувальник Р. Белбіна широко використовується в англійськомовних зарубіжних країнах і являє собою цінний діагностичний інструмент для роботи з персоналом різних організацій, у тому числі правоохоронних структур. За даними зарубіжних дослідників, даний опитувальник характеризується високими показниками надійності, валідності, внутрішньої узгодженості тощо. В Україні даний опитувальник не використовується через недостатнє знання англійської мови респондентами, адаптованих українськомовних варіантів опитувальника поки що не існує.

Дослідження також підтвердило доцільність проведення наукової роботи щодо адаптації опитувальника групових ролей Р. Белбіна українською мовою для потреб органів системи МВС України. Це пояснюється тим, що опитувальник уможливує комплексну психологічну діагностику схильності особи до виконання у команді (підрозділі) однієї (або декількох одночасно) групових ролей – шефа, організатора, мозкового центра, контролера, дослідника, трудоголіка, координатора команди і фінішера. Опитувальник містить 56 тверджень об'єднаних у сім тематичних груп, виконання респондентами пропонованих завдань не потребує значних часових витрат.

За результатами опитування з використанням опитувальника Р. Белбіна психолог може встановити належність працівника органу системи МВС до

певного особистісного типу, який визначає здатність до виконання певної ролі у підрозділі, що допоможе вірно визначити спеціалізацію працівника органу системи МВС у певній сфері правоохоронної діяльності. Нами здійснено переклад опитувальника українською мовою.

Також встановлено, що опитувальник «Мотиваційні стратегії» (О. Єлисеєв) широко використовується і являє собою важливий діагностичний інструмент для роботи з персоналом різних організацій, у тому числі правоохоронних структур. За даними зарубіжних дослідників, даний опитувальник характеризується задовільними показниками надійності і валідності В Україні даний опитувальник використовується в російськомовному варіанті, адаптованих українськомовних варіантів опитувальника не існує.

Власне дослідження дозволило висновувати про те, що використання українськомовного варіанту тесту «Мотиваційні стратегії» дозволяє практичному психологу робити обґрунтований висновок щодо домінуючого виду мотиваційної стратегії працівників Національної поліції України, що має велике значення для прогнозування ефективності професійної діяльності, вибору для працівника правоохоронного органу оптимальної спеціалізації і планування можливостей його подальшого професійного і особистісного зростання. Здійснено переклад зазначеної методики українською мовою. Надалі планується отримати основні психометричні показники даного тесту (надійності, валідності, внутрішньої узгодженості тощо) і встановити статистичні норми на прикладі вибірки поліцейських різних підрозділів Національної поліції України.

Проведене дослідження також дало підстави вважати, що метод семантичного диференціалу дає досить об'єктивну картину сприйняття поліцейськими своїх менеджерів. Наприклад, за показниками активності та ставлення встановлено, що при збільшенні рівня активності менеджера поліцейської організації відбувається зростання уважного ставлення до нього з боку підлеглих поліцейських. Так само позитивно корелюють індекси потенційності та ставлення, тобто збільшення потенційності веде до покращання ставлення до менеджера й покращує усю систему міжособистісної взаємодії в команді поліцейської організації. Отже, для адекватної побудови професійної взаємодії та сприятливого соціально-психологічного клімату в поліцейських підрозділах психологам доцільно широко використовувати цей експериментальний метод.

Семантичний диференціал дозволяє в коректній формі продіагностувати комунікативну стратегію менеджера щодо підлеглому персоналу поліцейських. Діагностика дає підстави для зіставлення поведінкових характеристик менеджерів різних рівнів. Повна чотириступінчаста математична обробка даних ілюструє механізм, що лежить в основі взаємовідносин менеджерів з їх підлеглими.



Оскільки отримані на основі цього методу оцінки індивіда є показником його комунікативних особливостей, метод семантичного диференціалу дає змогу прямо визначати сприйняття й установки поліцейського щодо менеджерів його організації загалом. Складність аналізу за допомогою методу семантичного диференціалу полягає в тому, що оцінювання має бути анонімним; тільки спеціальне спостереження психолога за процесом роботи окремих поліцейських дозволяє виявити їх індивідуальне сприйняття. Психологічна діагностика сприйняття поліцейськими своїх менеджерів даним методом стане в нагоді також з метою самовивчення і саморозвитку суб'єктів спілкування, побудови системи психологічної підтримки поліцейських під час їх службової діяльності.

Результати проведеного у 2021 році дослідження суттєво доповнили існуючі на цей час розробки, оскільки уперше представлені українськомовні тексти, інструкції і деякі якісні характеристики чотирьох поширених зарубіжних психологічних опитувальників, які використовуються в західних країнах в процесі роботи з персоналом організацій для визначення психологічної придатності особи до професійної діяльності (у тому числі – в правоохоронних структурах), встановлення протипоказань для оволодіння певною професією, проведення професійного психологічного добору, призначення осіб керівні посади тощо. Результати роботи свідчать про доцільність проведення подальшої роботи щодо встановлення психометричних показників цих методик і середньостатистичних норм для використання психологами НПУ.

### Список використаних джерел

1. Барко В.В., Барко В.І., Бондаренко В.І. Теоретичні засади розроблення опитувальника СРІ. *Вісник НУОУ*. 2021. №1 (59), С. 12–21.
2. Криволапчук В.О., Сизоненко А.С., Остапович В.П., Барко В.І. Методики психологічної діагностики індивідуально-психологічних особливостей працівників Національної поліції України : метод. реком. Київ: ДНДІ МВС України, 2020. 56 с.
3. Остапович В.П., Дубова І.О., Барко В.І. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності : науково-практ. посіб. Київ: ДНДІ МВС України, 2018. 244 с.
4. Bouchard C., Bouchard C. Blair S., Haskell W. Physical activity and health. Champaign: Human Kinetics. 2007. 410 p.
5. Cochraine R.E., Tett R.L. Vandecreek. Psychological Testing and the Selection of Police Officers. A National Survey. *Criminal Justice and Behavior*. 2003. №1. P. 27–37. URL:<https://www.researchgate.net/publication/247743668> (дата звернення: 28.06.2022).
6. Dunnette M.D., Borman W.C. Personnel Selection and Classification Systems. *Annual Review of Psychology*. 1979. Vol. 30. No. 1. P. 477–525. DOI:<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002401> (дата звернення: 28.06.2022).

**Барко Вадим Іванович,**

*доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України,  
головний науковий співробітник*

*науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення*

*Державний науково-дослідний інститут*

*Міністерства внутрішніх справ України*

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Національна поліція України (НПУ) перебуває в стані подальшого реформування діяльності і сьогодні, в особливих умовах воєнного стану, потребує усебічної підтримки психологічного здоров'я працівників. Службова діяльність поліцейських традиційно відноситься до складних видів професійної діяльності, вона супроводжується значними психофізіологічними і фізичними навантаженнями на працівників, багатьма чинниками ризику для їх життя і здоров'я. Складні умови нерідко призводять до порушень у психічній діяльності працівників поліції, появи посттравматичних розладів, схильності до девіантної поведінки і професійної деформації.

Психологічне здоров'я є головною складовою душевного благополуччя, воно пов'язане з особистістю людини і може бути порушене домінуванням негативних рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Психологічне здоров'я є основою повноцінного розвитку людини. Сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я розглядається як динамічна сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі. Психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного, очевидно, що психологічно здоровою може бути тільки людина, яка є здоровою психічно. Особлива роль у збереженні психологічного здоров'я підлеглих належить керівнику поліцейського підрозділу і практичному психологу, саме вони здійснюють безпосередній вплив на особистість поліцейського, на колектив і на стан психологічного здоров'я.

Питання, пов'язані з вивченням психічного здоров'я людини та шляхів його збереження тривалий час викликають інтерес у дослідників. Найбільшу увагу йому приділяли представники медичних наук (медичної психології, патопсихології, психіатрії), у дослідженнях переважно йдеться про нервові та психічні захворювання, відхилення у функціонуванні психічних процесів та особистісному розвитку людини, органічні синдроми й розлади тощо. Щодо



досліджень у сфері забезпеченні психологічного здоров'я працівників правоохоронних органів, у тому числі поліцейських, то цим питанням приділяли увагу переважно зарубіжні науковці (С. Алдвін, С. Боучард, Р. Кохрейн, Р. Тетт, Л. Вандекрік та інші). Автори піднімали питання психогієни праці правоохоронців, психологічного забезпечення працівників, впровадження сучасних психотехнологій в систему професійної підготовки особового складу, формування прихильності до здорового способу життя тощо. Проте проблема психологічного здоров'я поліцейських і технологій його збереження наразі залишається недостатньо розробленою в теоретичному і методичному аспектах.

Відомо, що соціально-психологічний тренінг упродовж декількох десятиріч років широко використовується фахівцями різних сфер суспільного життя і бізнесу в якості комплексної технології, яка поєднує в собі переваги різних форм навчальної роботи: лекцій, семінарів, практичних занять тощо. Традиційно вважається, що психологічний тренінг дозволяє вирішувати п'ять основних завдань, а саме формувати у людини знання, уміння, розуміння подій і ситуацій, досвід стосунків з іншими, а також досвід поведінки у соціумі.

Авторський тренінг психологічної підготовки поліцейських до професійної діяльності розроблений на основі використання принципів, ідей та концепцій видатних зарубіжних і вітчизняних психологів. Метою є проведення з поліцейськими спеціальної групової роботи, в результаті якої працівники будуть здатні ефективно діяти в складних умовах професійної діяльності, протистояти стресам і конфліктам.

Досягнення мети передбачає вирішення у ході проведення тренінгу наступних завдань: формування у поліцейських мотивації збереження психологічного здоров'я у процесі службової діяльності та позаслужбовий час; розвиток у працівників поліції інтересу до себе, розуміння самого себе, саморефлексії і саморегуляції, а також розуміння інших; дослідження життєвого стилю працівника поліції; усвідомлення цього стилю; зміна концепції життя і засвоєних способів поведінки; формування у поліцейських бажання до саморозвитку і самореалізації у професійній діяльності та особистому житті; розвиток гнучкості розуму, креативності; зміна фокусу уваги поліцейських та способу інтерпретації успіхів та невдач на користь позитивного сприйняття і оптимістичного стилю атрибуції; розвиток комунікативного потенціалу, здатності впливати на інших; розвиток терпимості до чужої думки, уміння попереджувати конфлікти та дистреси; формування навичок конструктивної поведінки в складних ситуаціях, умінь надавати психологічну допомогу собі й іншим.

Для досягнення поставленої мети і вирішення окреслених завдань вирішено скористатись теоретичними ідеями гуманістичної, екзистенціальної, гештальт-психології, а також деякими положеннями психоаналізу. Вибір на

користь ідей гуманістичної психології пояснюється тим, що основою психологічного здоров'я будь-якої людини є її особистісна цілісність, самодостатність, прагнення до особистісного росту, бажання допомагати іншим. Саме підходи представників гуманістичної та екзистенціальної психології (А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Мея, І. Ялома та ін.) найбільше сприяють підтриманню психологічного здоров'я, оскільки спрямовані на повне розкриття потенціалу особи, пошук внутрішніх резервів вдосконалення, розвиток здібностей, відкриття нових можливостей і перспектив, оволодіння мистецтвом жити в гармонії зі світом. Подібними є завдання тренінгу з позицій гештальт-психології. Найважливішим є зняття існуючих особистісних блокувань і стимулювання процесу розвитку працівника, реалізація можливостей і прагнень особистості за рахунок створення внутрішнього джерела як фундаменту процесів саморегуляції. Основним принципом гештальт-психології є теза про те, що здатність до саморегуляції нічим не можливо замінити, тому особлива увага приділяється готовності поліцейського приймати рішення і робити вибір. Гештальт-підхід стимулює до кращого розуміння і прийняття поліцейським себе таким, яким він є насправді. Психоаналітичні підходи звертають першочергову увагу на роль неусвідомлюваних психічних процесів у детермінації дій людини. Так, індивідуальна теорія особистості А. Адлера розглядає особистість холістично, як наділену творчістю, відповідальністю, таку, яка прагне досягти мети в межах власної сфери феноменологічного досвіду. Іноді, через відчуття неповноцінності, стиль життя може бути саморуйнівним. Залишаючись психічно здоровим, працівник може втратити упевненість у собі, сенс життя, тому завданням тренінгу має бути підбадьорити людину, активізувати її соціальні інтереси і розвинути новий стиль життя. Тому специфічна мета тренінгу – допомогти поліцейському позбавитись від відчуття власної малоцінності і відчуття себе залученим до світу.

Інтегральна індивідуальність утворює декілька ієрархічних рівнів: 1. Індивідуальні властивості організму (біохімічні, соматичні, властивості нервової системи); 2. Індивідуально-психологічні особливості (темперамент, характер, здібності); 3. Соціально-психологічні властивості (ролі в групі, в широкій соціальній системі, особливості комунікації). Тому тренінг складається з трьох блоків, які органічно переплітаються один з одним: блок 1 – робота з тілом (психосоматичний блок), блок 2 – робота з особистістю (психологічний блок) і блок 3 – робота з комунікацією (соціально-психологічний блок).

Перший досвід використання даного тренінгу при здійсненні службової підготовки поліцейських продемонстрував його ефективність для формування складових психологічного здоров'я слухачів і позитивне ставлення до цієї навчальної технології з боку поліцейських.

### Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 10.12.2015 № 889-VIII: Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41 (від 09.10.2015). Ст.379. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звертання 21.01.2019).
2. Методики психологічної діагностики індивідуально-психологічних особливостей працівників Національної поліції України: методичні рекомендації / Криволапчук В.О, Сизоненко А.С., Остапович В.П., Барко В.І.; Київ: ДНДІ МВС України, 2020. 78 с.
3. Професійно-психологічна готовність поліцейського до службової діяльності : науково-практичний посібник / В.П. Остапович та ін.; за ред. д-ра юрид. наук, проф. В.О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2017. 180 с.
4. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності: наук.-практ. посіб. / В.П. Остапович, І.О. Дубова, В.І. Барко та ін.; за заг. ред. проф. В.О. Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України; ФОП Кандиба Т.П., 2018. 244 с.
5. Bouchard C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. Champaign : Human Kinetics, 2007. 410 p.
6. Cochraine R. E., Tett R., L. Vandecreek. Psychological Testing and the Selection of Police Officers A National Survey. *Criminal Justice and Behavior*, 2003. 30(5):511-537. URL:<https://www.researchgate.net/publication/247743668>

**Білецька Тетяна Вікторівна,**  
кандидат соціологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

В умовах становлення України як демократичної держави, її прагнення щодо вступу до євроатлантичних структур, намагання стати повноправним членом ЄС, кількість та якість загроз і небезпек, а також їх різноманітність суттєво збільшуються. У зв'язку із цим набуває ще більшої ваги та значимості питання суверенітету, територіальної цілісності нашої держави та забезпечення національної безпеки і захист її державних кордонів. У зв'язку із цим, збільшуються вимоги до професійної підготовки та діяльності військовослужбовців, базисною складовою якої є їх мотиваційна готовність до виконання завдань оперативно-службової діяльності. Мотиваційну готовність найчастіше визначають як складне індивідуально-психологічне утворення, що поєднує усвідомлення особистістю значущості майбутньої професійної діяльності, що детермінується розвитком професійно значущих якостей і цінностей та наявністю у свідомості особистості образу своєї професії, власної професійної поведінки. Усе це, зазвичай, супроводжується прагненням займатися цією діяльністю після закінчення закладу вищої освіти. Серед інших змістових характеристик мотиваційної готовності до професійної діяльності, науковці визначають:

– комплекс особистісно-професійних особливостей (емоційна стійкість, позитивне ставлення до діяльності), спрямованості на сферу діяльності і рівні професійної освіти, ціннісно-сміслових і життєвих орієнтацій;

– вияв інтересу до новизни, бажання займатися інноваціями у діяльності, переживання позитивних емоційних станів, які викликані інноваціями, прагнення оцінити свій професійний і особистісний досвід із позиції інновацій;

– позитивне ставлення, інтерес суб'єкта до своєї професії, орієнтація на мотиви та цінності обраної професійної діяльності, потреба в ній, а також потреба в досягненнях і самовдосконаленні;

– усвідомлений та активно-діяльнісний стан, який забезпечує особистісну й професійну самореалізацію та самоактуалізацію під час вирішення професійних проблем на основі психолого-педагогічної компетентності,

особистісного та професійного досвіду, творчого використання індивідуально-психічних особливостей та інтелектуального потенціалу в процесі професійної діяльності, який складається з задоволеності здійсненим професійним вибором, професійної самовизначеності, бажання працювати у майбутньому за фахом, що мотивується зацікавленістю змістом власної професійної діяльності;

– сформованого комплексу стійких мотивів [1, с. 12].

Важливим також у контексті даної проблеми є питання полімотивованості професійної діяльності, тобто її відповідність одночасно не одному, а кільком мотивам. Одні мотиви в цій системі мають більшу спонукальну силу. Вони здійснюють більший вплив на діяльність і частіше актуалізуються. Інші мотиви мають слабку спонукальну силу і перебувають внизу ієрархії мотивів [4, с. 279].

Мотивація до військової діяльності має свою специфіку та формується через низку різноманітних соціально-психологічних обставин, що в свою чергу, визначає весь комплекс як позитивних, так і негативних чинників службової та професійної діяльності [3, с. 32]. Так, у структурі психологічної готовності військовослужбовців мотиваційний компонент відображає мотиваційні зусилля, потреби успішно реалізувати поставлену задачу, бажання якнайкраще виконати завдання службово-бойової діяльності, прагнення досягнути успіху, почуття обов'язку і відповідальності, військово-професійну спрямованість, потреби у самовдосконаленні, самопізнанні. На думку більшості науковців, саме мотиваційний компонент є тією детермінантою, що поєднує внутрішні та зовнішні фактори, а отже, виступає як базисний. Тобто, генерування зацікавленості військових у службовій діяльності, наявність потреби успішно виконувати професійні завдання, прагнення та бажання досягати успіху в професійній сфері, бажання саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації, прагнення продемонструвати себе з кращого боку, почуття боргу та відповідальності перед Батьківщиною, тощо. Саме тому, активізація мотиваційного компонента детермінує формування психологічної готовності офіцерів-прикордонників до служби. Останнє реалізується через ряд функцій. Так, стимулююча функція готовності, інтегруючи в собі мотиви, інтереси, потреби військовослужбовців, підсилює внутрішні можливості і відображає психологічну установку на успішну службу діяльність, на її значущість проходження як необхідне і внутрішньо прийняте для особистості переконання, що, у свою чергу, є умовою підвищення результативності їх службової та професійної діяльності, посилення прагнення до особистісного саморозвитку і професійного самовдосконалення.

В свою чергу, смислоутворювальна функція полягає в розумінні сутності власної діяльності та власних професійних потреб, усвідомлення ціннісних орієнтирів і напрямів розвитку, детермінує прагнення у військовослужбовців

швидше та ефективніше оволодіти необхідними професійними навичками, що забезпечить посилення їх професійної компетентності та психологічної готовності до виконання службових завдань. Регулятивна функція проявляється у регуляції поведінки, емоцій, вчинків, уміння долати труднощі, що виникають. Усе це може посилювати активність особистості, сприяти вдосконаленню ефективних дій по досягненні мети, поставлених професійних завдань, впливати на продуктивність діяльності, сприяти самореалізації.

Реалізація окреслених нами функцій в єдності визначає саморозвиток особистості в цілому, а як наслідок, посилює формування психологічної готовності та мотивацію військовослужбовців до професійної діяльності.

Як демонструє ряд наукових праць в сфері дослідження мотивації існує група мотивів, що визначають прагнення особистості реалізувати себе у військовій сфері. Серед таких: наміри підвищити свій соціальний статус, можливість подальшого кар'єрного зростання, бажання відповідати вимогам соціального оточення, потреба в реалізації цілей, потреба у самоствердженні, потреба сформувати чоловічі риси характеру. На наш погляд, дані мотиви відображають спрямованість на реалізацію розвитку власного «Я», реалізацію існуючого потенціалу, здійснення своїх наявних бажань, об'єктивацію уявлень про себе і свій життєвий шлях, досягнення успіху, прагнення повністю реалізувати себе в соціумі. Іншу групу мотивів формують: прагнення захищати Батьківщину, інтереси своєї країни, необхідність виконати свій громадянський обов'язок [3, с. 33]. Таку мотивацію ми можемо визначити узагальнено як патріотизм, оскільки вона відображає позитивне ставлення до батьківщини, прояв суспільних та моральних принципів, які характеризують ставлення до власної держави, бажання зберегти Батьківщину від посягань агресора, захистити інтереси своєї громади, народу у цілому.

Іще одну групу мотивів формують такі змінні як: уникнення неприємностей, прагнення до задоволення первинних базових потреб, бажання відповідати сімейним вимогам та прагнення до матеріального забезпечення. Ці показники відображають мотиви, що направлені на вирішення індивідуальних проблем, з метою покращення комфорту власного життя особистості [3, с. 34]. Отже, як бачимо, мотиваційна готовність військовослужбовців до службової діяльності є складною системою мотивів, які скеровують, посилюють та обумовлюють активність особистості на шляху до поставленої мети, а саме самопізнання, саморозуміння та самореалізації в професійній діяльності.

Одним із ключових компонентів складової мотивації професійної діяльності є психологічно значуще для особистості середовище. Останнє ми розглядаємо як емоційний стан людини, сформований на початок набуття особистістю трудового досвіду, у системі цінностей, вироблених певним



середовищем (родина, місце народження, родичі, референта група, колеги, однодумців тощо.). При цьому, внутрішніми чинниками формування тієї чи іншої мотивації виступають потреби. С. Гончаренко визначає їх як стан живого організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства загалом, що висловлює необхідність у чомусь, залежно від об'єктивних умов життєдіяльності та є рушійною силою їхньої активності [2, с. 12]. У зв'язку з цим процес свідомого та спрямованого впливу на реалізацію оперативно-службової діяльності забезпечується мотивацією офіцера через систему створюваних можливостей реалізації ним психологічних очікувань та своїх цінностей.

Отже, мотивацію можна визначити, як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку військовослужбовця, його спрямованість і активність. Визначальним у цих процесах є мотиваційно-спонукальний зміст свідомості, що сприймається як безпосередній і найближчий очікуваний результат діяльності. Мотивація діяльності у перебігу її розвитку постійно оновлюється, адже в процесі службової діяльності можуть виникнути інші важливі мотиви, а ті мотиви, що були для нього значимими можуть стати другорядними.

#### Список використаних джерел

1. Волинець Н.В., Катеренчук О.Г. Взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій та мотиваційної готовності студентів до професійної діяльності. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 2 (52). С. 9–24.
2. Мул С.А. Психологічна готовність персоналу прикордонного контролю до дії в екстремальних умовах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 23 с.
3. Психологія професійної діяльності офіцера: підручник. Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1999. 488 с.
4. Ушакова І.М., Шовкун О.О. Розвиток професійної мотивації майбутніх працівників ДСНС під час їх навчання у ВНЗ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 22. С. 275–283.

*Бойчук Сергій Сергійович,  
аспірант,*

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **СПЕЦИФІКА ДІЯЛЬНОСТІ КОРД В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Війна внесла зміни у звичну діяльність усіх соціальних інститутів України, зокрема, і в діяльність підрозділів Національної поліції. На підставі Указу Президента України від 24 лютого 2022 року № 64 «Про введення воєнного стану в Україні» у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації, Департамент «Корпус оперативно-раптової дії» Національної поліції України та підрозділи Управління «КОРД» в ГУ НП в областях та м. Києві здійснюють заходи щодо відсічі загарбницьких дій агресора та забезпечення територіальної цілісності України.

4 березня 2016 року перші 37 бійців групи «А» спецпідрозділу КОРД, пройшовши жорсткий відбір та двомісячний курс підготовки, приступили до виконання своїх обов'язків. За підтримки американських партнерів перші спецпризначенці, яких відібрали серед 900 кандидатів, отримали свідоцтва про проходження курсу підготовки. Впродовж двомісячного курсу навчання вони переймали досвід та тактику ведення поліцейських спеціальних операцій Управління боротьби з наркотиками (DEA) Міністерства юстиції США та прикордонного патруля BORTAC. Вісімдесят відсотків навчального курсу склали практичні заняття. До практичної частини увійшли зайняття з вогневої підготовки, яка є базовою дисципліною, а також тактики дій в екстремальних умовах, зокрема, у приміщенні та лісовій місцевості. Крім того, кандидати отримали навички снайпінгу, бою на ножах, тактики дій при затриманні злочинців, які використовують авто. Теоретичні заняття включали також вивчення правових засад діяльності поліцейського спецпідрозділу, ознайомлення з кваліфікацією злочинів, проходження психологічної підготовки.

На жаль, війна надала спецпризначенцям КОРД широкі можливості для застосування набутих знань і досвіду. Враховуючи особливості підготовки, тактики дій, озброєння та наявних транспортних засобів, підрозділ в переважній більшості реалізує спільні дії з іншими спеціальними підрозділами. Безпосередня діяльність підрозділу проводиться в усіх точках зіткнення та реалізується за профільним спрямуванням з використанням наявного арсеналу засобів та максимальної самовідданості кожного поліцейського.

Зокрема, спецпідрозділами здійснювалися заходи щодо звільнення території м. Ірпінь. Дані заходи здійснювалися з попереднім направленням малих снайперських груп на непідконтрольну територію міста з подальшим отриманням інформації та поетапним взяттям під контроль вулиць та районів. Складність



виконання даної місії полягала в постійних мінометних та артилерійських обстрілах території з позицій ворога в м. Буча. За час місії мали місце вогневі контакти з ворогом, снайперськими групами за допомогою наявного обладнання проводилися заходи щодо наведення артилерійського озброєння ЗСУ.

Поліцейські КОРД, знаходячись в містах, що були заблоковані силами військ країни-агресора, здійснювали діяльність на території міст, допомогу населенню, супровід гуманітарних вантажів, евакуацію малих груп цивільного населення, боротьбу з диверсійними групами.

Харківський напрямок відзначився боями на околицях міста з малими групами на легкоброньованій техніці ще на початку збройної агресії, а в подальшому діяльність на ньому стала значно інтенсивнішою після відходу сил агресора від столиці. Снайперські групи підрозділу здійснювали успішні виходи, в ході яких був взятий в полон боєць розвідки військ агресора та здійснено знешкодження цілей живої сили противника. В місті проводиться постійна робота щодо протидії диверсійним групам, а також здійснюється надання допомоги місцевому населенню в умовах постійних ракетних та артилерійських обстрілів.

Як відомо, надмірні емоційні та фізичні навантаження в умовах бойових дій мають серйозні наслідки для якості роботи поліцейського та його загального психологічного функціонування. Сучасні психологічні дослідження доводять, що існує взаємозв'язок між життєздатністю особистості та результатами її професійної діяльності, що знаходить своє віддзеркалення у здатності протистояти надмірному психологічному стресу, характерному для фахівців, виконання службових обов'язків яких відбувається в екстремальних умовах. Тому психологам підрозділу приходиться вживати активних заходів з психологічної підтримки і психологічної допомоги поліцейським. Високий рівень професійної і психологічної підготовки поліцейських Департаменту «КОРД» та Управління «КОРД» в ГУНП в областях та м. Києві в умовах швидкої адаптації до умов відкритого протистояння зі збройними силами агресора дає можливість ефективно виконувати завдання по відсічі агресії ворога та збереженню територіальної цілісності України.

В цілому ґрунтовна професійна та психологічна підготовка поліцейських КОРД забезпечує готовність підрозділу до виконання поставлених службово-бойових завдань, адаптацію до проведення місій в умовах відкритого збройного вторгнення військ Російської Федерації та впевненість в перемозі.

#### **Список використаних джерел**

1. Клименко І.В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських: монографія. Харків: Фоліо. 2018. 424 с.
2. Тімченко О.В., Приходько І.І., Колесніченко О.С. та ін. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.

*Гребенюк Максим Олександрович,  
кандидат юридичних наук, доцент,  
військовослужбовець УДО України*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УДО УКРАЇНИ**

Прагнення підготувати військовослужбовців УДО України до складних психологічних умов професійної діяльності є цілком властивим практиці їхньої підготовки. Є декілька обставин, які з особливою гостротою ставлять у сучасних умовах проблему поліпшення психологічної підготовки військовослужбовців. Процеси розвитку нашого суспільства вимагають відмови від односторонньої орієнтації на силові методи й оволодіння сучасними психологічними, педагогічними, етичними методами роботи з громадянами. З іншого боку, узагальнення досвіду підготовки і рівень розвитку юридичної психології дозволяють вивести професійну підготовку на сучасний рівень, досягати високих результатів у стислі терміни.

Не підлягає сумніву, що основним фактором, який забезпечує ефективність професійної діяльності охоронців, є їхня професійна підготовленість, у тому числі психологічна. У свою чергу, професійна психологічна підготовленість фахівців формується шляхом організації особливого психолого-педагогічного процесу, який визначається як професійна психологічна підготовка.

Змістом психологічної підготовки є формування, вдосконалення та підтримання на належному рівні:

- професійно-психологічної орієнтованості особистості охоронців як особливої якості;
- професійно розвинених психологічних якостей (професійної спостережливості, пам'яті, мислення, уважності тощо);
- спроможності до урахування об'єктивних та суб'єктивних аспектів під час виконання службових обов'язків;
- психологічної стійкості та сталості.

Професійно-психологічна орієнтованість передбачає наявність постійного інтересу до професійної діяльності, бажання постійно поглиблювати знання про неї та вдосконалювати свою майстерність, глибоко усвідомлену позитивну оцінку професійної діяльності. Відсутність цієї орієнтованості психологічно відсторонює військовослужбовців від діяльності, припускає формальне до неї ставлення, а відтак і можливість невиконання, помилки та невдачі.

Професійно розвинені психологічні якості передбачають наявність

професійно орієнтованих уважності, спостережливості, пам'яті, мислення, уваги, чутливості.

Урахування різних аспектів під час виконання службових обов'язків – це, по суті, знання та володіння полімодальністю умов, у яких виконується професійна діяльність і якими є:

1) об'єктні умови – відповідність професійної дії та прийому психології осіб та груп, які виступають в якості об'єктів службової діяльності; відповідність дій задачам отримання необхідного психологічного результату та ефекту (модифікація поведінки об'єктів службового інтересу охоронця);

2) обставинні умови – відповідність реагування та дії психологічним параметрам часу та місця, наявність чи відсутність біологічних, соціальних чи матеріальних об'єктів, зумовленість взаємодії з ними потребами доцільної службової поведінки;

3) суб'єктні умови – параметри, які характеризують власне особистість охоронця, її індивідуально-психологічні структурні компоненти, своєрідність та неповторність індивідуальності професіонала, його особистісний потенціал у професійній діяльності.

Звичайно, професійна психологічна підготовка повинна передбачати формування знання та навичок щодо всіх перерахованих вище умов. Проте вирішальним все ж є володіння суб'єктними умовами, і підготовка повинна, перш за все, бути спрямована на опрацюваність комплексу психологічних засобів та прийомів професійної діяльності, а також доцільної рольової поведінки охоронця (конспіративно-рольової, особистісно-рольової та ціле-рольової). Саме це зумовлює професіоналізм охоронця щодо техніки поведінки (орієнтування в ситуації, складання психологічного портрету об'єктів, актуалізація особистісного потенціалу в ситуації) та її тактики (професійна спостережливість, встановлення психологічного контакту, діагностики оман та намірів об'єктів, реалізація психологічного впливу).

І нарешті, психологічна стійкість та сталість передбачає формування спроможності самовладання, саморегуляції та самоконтролю – властивості не піддаватись несприятливим психологічним обставинам та впливам, здатності до гнучкості та модифікації поведінки, до перерозподілу внутрішнього психофізіологічного та особистісного ресурсу.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, слід підкреслити, що основними чинниками вдосконалення професійної діяльності військовослужбовців УДО України є, по-перше, наявність переліку професійно-значущих якостей, що повинні відповідати вимогам професійної діяльності згідно з її структурними та функціональними компонентами; по-друге, організація доцільного та науково обґрунтованого професійного психологічного відбору за критеріями,

визначеними в психограмах спеціалізованих напрямів діяльності; по-третє, здійснення цілеспрямованої спеціальної професійної психологічної підготовки, орієнтованої на формування професійної підготовленості та психологічної готовності охоронця не лише як функціонально досконалого виконавця, а й з урахуванням потенціалу його особистісного зростання та розвитку.

### Список використаних джерел

1. Військова розвідка: навч. посіб. / упорядники Д.В. Зайцев та ін. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2016. 335 с.
2. Психологія бою: посіб. / Грицевич Т. Л. та ін.; за ред. А. М. Романишина. Львів: Видавництво «Астролябія», 2017. 352 с
3. Про державну охорону органів державної влади України та посадових осіб: Закон України від 17.04.2022 р. № 160/98-ВР. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/160/98-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення 07.06.2022).
4. Соломон Р. Емоційна травма після перестрілки. *Журнал практичного психолога*. Київ, 1996. №2. С. 12–16.

**Дітюк Павло Павлович,**

*старший науковий співробітник  
лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Мещеряков Дмитро Сергійович,**

*кандидат психологічних наук,  
науковий співробітник лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Назар Максим Миколайович,**

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,  
завідувач лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Смульсон Марина Лазарівна,**

*академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник  
лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Психологічне забезпечення діяльності військ та цивільного населення в умовах війни є необхідною умовою руху країни до перемоги. Зазначена робота охоплює, у першу чергу, визначення завдань, особливостей і напрямків психологічного забезпечення бойової діяльності військ. За N. Copeland [7], головними чинниками, що визначають бойовий дух війська, є такі:

1) військовослужбовець має бути впевненим у собі. Для цього кожен вояк: озброєний і навчений не гірше свого супротивника, розуміє, що він озброєний і навчений не гірше свого супротивника, має тверду віру в те, що його особистий внесок надзвичайно важливий для успіху загальної справи. Це досягається: якістю та актуальністю озброєння і навчання, вивченням супротивника, своєчасною та цілеспрямованою роботою пропаганди;

2) військовослужбовець має бути впевненим у своїх товаришах. Тобто, кожен вояк впевнений, що: військовослужбовці його підрозділу відповідно озброєні, навчені та мотивовані до виконання завдань за призначенням, його підрозділ пройшов бойове злагодження та спроможний кваліфіковано діяти за призначенням;

3) військо має вірити у свого командира. Для цього потрібно, щоб командир:

був безперечним взірцем у своїй справі, знав кожного зі своїх підлеглих та дбав про них, кожен знав свого командира та дбав про нього. Підрозділ є колективом, натхненним ентузіазмом свого командира;

4) військо має вірити у свої сили: пропаганду пацифізму безумовно припинено; кожен військовослужбовець знає історію свого підрозділу, військової частини та війська взагалі; приклади військової мужності, майстерності, відданості країні та присязі, взаємодопомоги та жертвовності важливіші, ніж абстрактні гасла; сформовано імідж вояка не як беспорядної жертви війни, а як героя та захисника країни;

5) військо має вірити у свою країну. Вояк захищає свою країну у бою та ризикує власним життям. Країна захищає своїх вояків в усіх аспектах життя, гарантує повагу, захист прав, допомогу та опіку. Всі громадяни країни роблять свій внесок у загальну справу;

6) військо має вірити у справу своєї країни. Країна визначає: знаходиться вона у стані війни чи миру; хто саме є ворогом у війні; що є для неї цілями війни; якими саме засобами ці цілі має бути досягнуто. Країна захищає свій інформаційний простір [1; 4]. Військо чітко та безперечно розуміє, що воює за свою країну, переможе з нею та заради неї, а у випадку поразки кожен вояк постраждає також разом з нею;

7) країна визначає межі своєї суб'єктності та слідує власним національним інтересам [2; 5]. Країна: визначає свою воєнну доктрину; наповнює змістом і здійснює патріотичне виховання; створює умови функціонування інформаційного простору; розвиває потенціали громадян [6]; формує власні національні інтереси та захищає їх.

При цьому індивідуальний напрям роботи включає психологію стресу, роботу з бойовим стресом і бойовою перевтомою, гострою реакцією на стрес, травматичним і посттравматичним стресовими розладами, клініку, симптоматику, перебіг, реабілітацію та прогноз з зазначеними станами. Для успішного психологічного захисту від інформаційних та інших загроз, профілактики стресу, пропонується комплексно опанувати та застосовувати механізми становлення суб'єктності, механізми психологічного захисту, резильєнтність, копінг стратегії [3]. Велике значення має також навчання військових технікам діагностики, само- та взаємодопомоги; психології комунікативної діяльності; психології малої групи та великих груп. Слід звернути увагу також на психологію інформаційної війни, що включає завдання інформаційно-психологічного забезпечення військ і цивільного населення, інформаційно-психологічний вплив на стан і процеси ухвалення рішень супротивником, інформаційно-психологічне забезпечення; спеціальні розділи психологічного забезпечення.



Лабораторією сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України заключено договір про співробітництво з військовою частиною, згідно з яким ведеться робота з психологічної підготовки особового складу відповідно до указаних вище принципів. У концепцію проведення занять з психологічної підготовки особового складу включається також теоретико-методологічне опрацювання: напрямків психологічної підготовки, зокрема бойового стресу (перебігу, діагностики, допомоги), бойової психічної травми та посттравматичного розладу, основ психології оперативної діяльності, зокрема психологічних особливостей особистості, визначення особливостей, значущих для оперативної діяльності; вивчення кандидатів для співробітництва в умовах обмеженого часу та невизначеності; побудова, підтримання та замороження оперативного контакту; основи психології емоційної поведінки, ознаки брехні та можливості її розпізнавання; психологія малої групи, етапи життя, закономірності, конфлікти, а також тем за запитом, таких, наприклад, як психологічні особливості перебування у полоні [2]. Форми роботи різні як з особовим складом підрозділу, так і з керівним складом.

Особливого значення в умовах воєнного стану набуває ефективне ведення інформаційної війни проти російської держави-окупанта. Кінцевою метою такої війни є перемога над супротивником, його капітуляція, пов'язані з нанесенням супротивнику неприпустимо значних збитків, або очікуванні супротивником таких збитків (у світоглядних, людських, економічних, технічних, іміджевих та ін. ресурсах), знесення та/або розпад держави-окупанта. Інформаційна робота з аудиторією країни-окупанта повинна, зокрема, зосереджуватися на посиленні відцентрових політичних і соціально-економічних тенденцій, децентралізації та автономізації, роздмухуванні соціально-економічних суперечностей між різними регіонами й прошарками населення тощо.

Перемога української держави в інформаційній війні базується на розвитку певних продержавних масових ментальних конструкцій серед представників української нації, особливо серед військових як основної сили, що забезпечує безпеку держави та її населення [8]. До таких конструкцій відносяться максимальна підтримка мілітаризації економіки, відновлювальних соціально-економічних реформ, політичної, економічної та соціокультурної ізоляції російських агресорів, посилення співпраці з західними військовими партнерами, антиросійських санкцій, ембарго на продукцію країни-окупанта; швидка заміна деструктивних соціокультурних сурогатів (російських релігійних культів, російської мови, літератури, попкультури, мистецтва тощо) на українські та західні, що сприяють посиленню українських державницьких позицій; імплементація у масовій свідомості стосовно країни-окупанта та її населення правила спрощення, правила спотворення, правила змішування, правила однастайності, правила

інструментування (повторення знову й знову того ж самого в різних варіаціях і комбінаціях); демонтаж міфів «руського миру», «величі» та «сили» країни-окупанта, заміна ментальних конструкцій про неначебто спільне походження та «братні» історичні стосунки українського та російського народів, про «цінність» спільних історичних зв'язків, економічних і культурних надбань. Очікуваний результат масового впровадження зазначених ментальних конструкцій – психологічна консолідація української нації перед небезпекою зовнішнього ворога і колаборантів, мобілізація її внутрішніх ресурсів для досягнення перемоги над державою-агресором.

Отже, психологічне забезпечення як військових, так і цивільних, потребує детального проектування, комплексної підготовки та відповідальної реалізації.

### Список використаних джерел

1. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / М.Л. Смульсон та ін. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
2. Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі: монографія / за ред. М.Л. Смульсон. Київ: Педагогічна думка, 2015. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/10064>
3. Мещеряков Д.С. Психологічний захист особистості від інформаційного тиску під час війни: аспекти суб'єктності. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т.6, 1 (31). URL:[http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/594](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/594)
4. Назар М.М., Дітюк П.П. Засади психологічного забезпечення діяльності військ і цивільного населення. *Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми*: тези допов. X Міжнар. наук-практ. інтернет-конф., 10 трав. – 5 черв. 2022 р. URL:[http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/nazar\\_maxym\\_dityuk\\_pavlo\\_2022.pdf](http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/nazar_maxym_dityuk_pavlo_2022.pdf)
5. Назар, М.М., Мещеряков, Д.С., & Дітюк, П.П. Когнітивні конструкти російської пропаганди в українському медіапросторі. *Освітньо-наукове забезпечення складових сектору безпеки й оборони України*: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції, м. Хмельницький 22 листопада 2019 р. Хмельницький, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2019. URL: [https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/11/konferen\\_listopad\\_2019.pdf](https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/11/konferen_listopad_2019.pdf)
6. Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія / за ред. М.Л. Смульсон. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/712119>
7. Copeland N. *Psychology and The Soldier: The Art of Leadership* (1st ed.).



Routledge, 1944. 100 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003214328>

8. Nazar M.M., Mescheryakov D.S. Ukrainian self-identities mental maps in the context of informational war. *Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми* : Міжнар. наук-практ. інтернет-конф., 12-31 травня 2017 року. URL: [http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/nazar\\_maxim\\_mescheryakov\\_dmytro\\_2017.pdf](http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/nazar_maxim_mescheryakov_dmytro_2017.pdf)

*Доценко Вікторія В'ячеславівна,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3,  
Харківський національний університет внутрішніх справ*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Згідно Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» [5] та Закону України «Про правовий режим воєнного стану» [6] з 24.02.2022 року працівники Національної поліції України уповноважені здійснювати заходи необхідні для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави. В умовах воєнного стану органи Національної поліції України переведенні на посилений варіант службової діяльності. Відповідно, посилюється і психофізичне навантаження на поліцейського. Тому, проблема зміцнення психологічної стійкості працівників поліції, підвищення їх здатності виконувати завдання в стресових умовах, психологічної підтримки і супроводу поліцейських в умовах війни набуває практичної значущості.

Автори розглядають психологічний супровід як галузь і спосіб діяльності; як вид психологічної допомоги людині на певному проміжку її життя; як комплекс заходів, спрямований на формування певних якостей, підтримку або поліпшення психологічного розвитку особистості [2; 3; 4]. Науковці Національної академії Національної гвардії України дають наступне визначення: «Психологічний супровід – це комплекс психологічних заходів, спрямованих на дослідження, оцінювання, прогнозування динаміки й корекцію психічного стану військовослужбовців, соціально-психологічних процесів, визначення ступеня боєздатності й підтримання оптимального її рівня в підрозділах у різні періоди професійної діяльності» [4, с. 45].

Базуючись на наказі МВС України від 06.02.2019 року № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських», під психологічним супроводом працівників поліції в умовах війни пропонуємо розуміти цілісний процес діагностики, профілактики, психологічної просвіти, підтримки та корекції спрямований на запобігання впливу ризиконебезпечних чинників професійної діяльності, збереження фізичного та психічного здоров'я, підвищення психологічної стійкості під час тривалої нервово-психологічної напруги, надійності та готовності діяти в обстановці, яка різко змінюється, в складних і небезпечних умовах.

Метою психологічного супроводу працівників поліції є формування психологічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників воєнного часу для зниження їх негативного впливу, подолання труднощів і забезпечення ефективного виконання професійної діяльності.

Основними завданнями психологічного супроводу працівників поліції в умовах війни є:

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

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

3) 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 самодопомоги; розвиток необхідних психологічних якостей та станів (стійкості, готовності, витривалості); навчання способам саморегуляції;

4) протидія негативному інформаційно-психологічному впливу: формування у працівників поліції вміння аналізувати інформацію, відрізнити інформацію від дезінформації і фейків; відпрацювання навичок протидії маніпулятивному впливу;

5) психологічна підтримка: розвиток у поліцейського впевненості у власних силах і можливостях та здатності подолати негативні психоемоційні стани в умовах війни; надання психологічної допомоги працівникам поліції після їх перебування в екстремальних ситуаціях і отриманням значних психогенних навантажень;

6) психологічна корекція: здійснення цілеспрямованих (індивідуальних, групових) заходів психологічного впливу, спрямованих на корекцію психічного стану, поведінки поліцейського після виявлення в нього будь-яких психологічних відхилень (неклінічних порушень) для приведення його психічного стану до норми і відновлення його здатності до несення служби у воєнний час.

Згідно з виокремленими завданнями, пропонуємо низку заходів, доцільність яких визначається після проведення моніторингових процедур існуючого психологічного стану поліцейського. Розглянемо їх більш детально.

*Моніторинг* передбачає проведення спостереження, психологічної діагностики, експрес-діагностики для виявлення:

- поточного психофізичного стану поліцейського;
- несприятливих психоемоційних станів, що заважають (або ускладнюють) ефективне виконання службових обов'язків, знижують загальну працездатність, негативно позначаються на фізичному та психологічному стані поліцейського;
- працівників поліції які потенційно здатні впоратися з наслідками травми

самостійно або потребують професійної допомоги.

При визначенні актуального психоемоційного стану поліцейського психолог зосереджується на: психоемоційній стійкості, урівноваженості; самоконтролі психічних станів; рівні агресивності; наявності ознак дистресу, дезадаптації, психоемоційному вигорянні, психологічній травмі і робить висновок щодо загального рівня адаптованості працівника поліції до виконання професійної діяльності в умовах війни.

*Профілактика* – це комплекс організаційних, службових, виховних, психологічних заходів, спрямованих на усунення негативних наслідків травматичних подій, ознак дистресу, професійного вигорання, проявів залежної, агресивної, саморуйнівної поведінки поліцейських. Даний напрям ефективно реалізується через групові форми психопрофілактичної роботи: лекції, бесіди, тренінги, практичні заняття. Актуальними є наступні теми занять: «Професійне спілкування працівників поліції у звичайних та екстремальних ситуаціях»; «Формування особистої відповідальності за власне здоров'я»; «Формування психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників війни»; «Методи зниження стресу»; «Формування навичок емоційної саморегуляції»; «Здійснення первинної психологічної самопомоги в екстремальних умовах несення служби». Крім цього, в межах психопрофілактичної роботи доцільно консультувати керівників підрозділів поліції щодо динаміки взаємодії членів робочого колективу та побудови партнерських відносин у ньому; прогнозування ймовірних поведінкових реакцій працівників поліції в екстремальних умовах службової діяльності тощо.

Заходи *психологічної просвіти* – це лекції, бесіди, зустрічі з представниками медичних установ, поширення спеціальної літератури і відеофільмів задля підвищення обізнаності поліцейських з таких питань, як: надання первинної психологічної допомоги працівникам поліції, потерпілим, свідкам, очевидцям при виявленні у них стресових реакцій; роз'яснення особливостей реакції людської психіки на вплив стресових чинників; види негативних психічних станів та способи подолання їх наслідків; симптоми ПТСР; способи саморегуляції поведінки; розвиток психологічної стійкості та ін.

*Протидія негативному інформаційно-психологічному впливу* є новим, специфічним завданням психологічного супроводу працівників поліції і може забезпечуватися інтерактивними методами навчання. Наприклад, розроблений нами тренінг «Інформаційно-психологічна безпека» [1] з формування у працівників поліції критичного мислення і вміння аналізувати інформацію; знань про дезінформацію і фейки, маніпулювання свідомістю і розповсюдження чуток; відпрацювання навичок протидії маніпулятивному впливу.

*Психологічна підтримка* працівників поліції спрямовується на актуалізацію

наявних і створення нових психологічних ресурсів особистості. Здійснюється за допомогою таких заходів як:

- надання кризової психологічної допомоги працівникам поліції, які перебували в екстремальних, ризиконебезпечних, психотравмуючих ситуаціях;
- індивідуальне психологічне консультування працівників поліції з вирішення конфліктів і налагодження процесу ефективної комунікації з оточенням та мінімізації негативного впливу стресових факторів;
- тренінги з активізації особистісних ресурсів, розвитку у поліцейських впевненості у власних силах і можливостях та здатності подолати негативні психоемоційні стани в умовах війни;
- робота з сім'ями поліцейських: психологічне консультування з питань особливостей психологічного стану поліцейських; забезпечення психологічної підтримки членів їх родин;
- психологічна підтримка на етапі адаптації працівників поліції до нових умов службової діяльності (перший рік несення служби; переведення до іншого підрозділу).

*Корекційна робота* може проводитися як індивідуально, так і у груповій формі і спрямовується на усунення несприятливих психологічних, емоційних станів, для підвищення адаптивних можливостей працівників поліції, розширення їх поведінкового діапазону та підтримки психологічного здоров'я. Наприклад, проведення мотиваційних бесід; корекційний вплив на формування і розвиток шляхів підтримування оптимального психофізичного стану; нормалізація і регуляція психофізичних навантажень

Слід пам'ятати, що головними умовами ефективності психологічного супроводу є системність, цілеспрямованість і спрямованість психолога на створення належних, соціально-психологічних умов для того, щоб поліцейський міг самостійно опанувати психотравмуючі ситуації і попередити виникнення негативних психічних станів.

Результатом упровадження психологічного супроводу є профілактика виникнення негативних психологічних станів у поліцейських і підтримка оптимального стану їх психічного здоров'я, розвиток психологічної стійкості до впливу стресових чинників і психологічної готовності працівника поліції до подолання труднощів і виконання службових обов'язків в умовах війни.

### **Список використаних джерел**

1. Доценко В.В., Макаренко П.В. Тренінгові технології у підготовці правоохоронців до протидії інформаційно-психологічному впливу. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* : тези доп. наук.-практ. конф. Київ : Нац. унів.

оборони України ім. І. Черняхівського, 2019. С. 94–97.

2. Мілорадова Н.Е., Бречка Д.М., Доценко В.В. Психологічний супровід формування ціннісних регуляторів поведінки майбутніх правоохоронців : навчально-методичний посібник. Харків: ХНУВС, 2017. 116 с.

3. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, О.В. Тімченко та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.

4. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах : методичні рекомендації / Я.В. Мацегора, І.В. Воробйова, О.С. Колесніченко, І.І. Приходько. Харків : НА НГУ, 2015. 68 с.

5. Про введення воєнного стану : Указ Президента України від 24.02.2022 № 64/2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#n2>

6. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 № 389-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>

**Журавльов Вадим Валентинович,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

## **РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗВЕДЕНИХ ЗАГОНІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

Персонал зведених загонів Державної прикордонної служби України (ПЗЗ ДПСУ) виконує бойові завдання в екстремальних умовах ситуативних змін, що характеризуються виникненням/наявністю стресів, фізичного та психологічного навантаження, негативних проявів людського фактору (виникнення обстановки на кордоні, необхідність підвищеного рівня професійної та психологічної готовності персоналу, затримання порушників, бойові зіткнення з підрозділами російської федерації, застосування зброї і техніки, зовнішні та внутрішні чинники впливу на функціонування підрозділів ПЗЗ ДПСУ). Така ситуація зумовлює необхідність протистояння дезорганізації, яка чинить вплив на психологічну готовність особистості.

З метою визначення сутності тренінгового підходу, який би сприяв позитивним результатам процесу психологічного забезпечення діяльності ПЗЗ ДПСУ в секторі Сил оборони України (СОУ) – організовано спеціальне дослідження.

Метою процесу психологічної підготовки було забезпечення розвитку професійних компетенцій ПЗЗ ДПСУ згідно з цілями службового/бойового застосування.

За основу підготовки взято тренінговий підхід, який спрямований на підвищення психологічної готовності на основі креативного вирішення завдань в умовах ситуативних змін бойової обстановки.

Основну увагу було зосереджено на дослідженні основних критеріїв ефективності ПЗЗ ДПСУ, що сприяють процесу підготовки та психологічної готовності в секторі СОУ. Під час тренінгу було встановлено, що ними є:

- усвідомлення поняття «психологічна готовність», «стрес-стресостійкість» для успішного виконання професійних обов'язків, як базовий рівень підготовки в екстремальних умовах війни;
- особливості впливу психологічних факторів, стереотипів ведення бойових дій на формування психологічної готовності.

Основні розділи тренінгових занять:

Розділ 1. «Фактори негативного впливу на психіку військовослужбовця.



Шляхи і способи їх нейтралізації»;

Розділ 2. «Психічні стани військовослужбовців при підготовці та веденні бойових дій»;

Розділ 3. «Управління процесами у конфліктній ситуації».

Програма курсу передбачала формування у різному обсязі таких компетенцій, як:

формування підрозділу – створення, інтеграція та організація дій колективу, добір компетентних осіб для виконання окремих завдань (для керівного складу);

керівництво – планування, організація та контроль перебігу дій у колективі/структурному підрозділі (для керівного складу);

розвиток та оцінка – оцінка компетенцій підлеглих, планування та реалізація дій, скерованих на розвиток (для керівного складу);

прийняття рішень – приймання правильних рішень у відповідний час (для керівного складу);

ідентифікація себе з ПЗЗ ДПСУ – належне знання функціонування підрозділу та побудова позитивного іміджу, поєднання особистих цілей з професійними цілями та тактичними діями (для всіх категорій ПЗЗ ДПСУ);

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

креативність – вибір і застосування прийомів та методів роботи у відповідності до швидкозмінних службових умов (для всіх категорій ПЗЗ ДПСУ);

мотивування – здатність цінувати працівників та заохочувати їх до реалізації завдань з урахуванням їхніх індивідуальних потреб (для всіх категорій ПЗЗ ДПСУ);

налаштованість на результат – прагнення досягати визначених цілей попри можливі складнощі (для всіх категорій ПЗЗ ДПСУ);

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

планування – визначення оперативних цілей та способів їх досягнення (для всіх категорій ПЗЗ ДПСУ);

протидія явищу корупції та боротьба з ним (для всіх категорій ПЗЗ ДПСУ).

### **Результати тренінгової підготовки.**

Реалізація запропонованої тематики курсу дозволила досягти таких цілей: окреслення та розвиток визначальних для ефективності керівництва колективом компетенцій (менеджерських, соціально-психологічних та особистих);



визначення цілей та завдань, що реалізуються у підпорядкованому колективі; необхідних умов для досягнення цілей та виконання завдань; створення індикаторів, що слугують оцінці їх досягнення («твердих» керівних компетенцій);

визначення умов, що сприяють підвищенню ефективності служби підлеглих у різних службових ситуаціях («м'яких» керівних компетенцій);

психологічне забезпечення професійної діяльності.

Під час проведення занять широко використовувались інтерактивні форми навчання, рольові ігри, практичні та ситуаційні вправи, тести для проведення самооцінки тощо.

Результати тренінгу свідчать про те, що учасники набули теоретичних знань та практичних навичок психологічного забезпечення управлінської діяльності, систематизували вже наявні знання та набутий досвід, сформували новий погляд на деякі питання управлінської діяльності та керівництва, отримали рекомендації для подальшого вдосконалення власної діяльності з метою організації процесу психологічного забезпечення діяльності ПЗЗ ДПСУ в секторі Сил оборони України (СОУ).

*Кім Валентин Володимирович,*

*аспірант,*

*Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*

## **ГРУПОВІ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ. ЗМІНИ ТА ТРЕНДИ**

Російське повномасштабне вторгнення робить проблему української ідентичності актуальною, як ніколи. В ці часи відчуття причетності себе до української спільноти через національну, територіальну чи громадянську самоідентифікацію допомагає створити в країні умови до спільного спротиву російській агресії. А через це, і питання мілітарної ідентичності українських воїнів стає більш значущим та актуальним.

Починаючи з часів початку Революції Гідності мілітарні настрої в українському суспільстві, в цілому, починають посилюватись. Особливо це стосується як представників мілітарних типів, на кшталт Збройних Сил України (ЗСУ), Національної поліції України, Національної гвардії України, так і представників парамілітарних об'єднань – громадських організацій, добровольчих батальйонів та ін. Масштабний напад російської федерації, якого ми зазнали 24 лютого 2022 року, лише посилив бажання чинити спротив та прискорив процес формування мілітарної ідентичності.

В цій статті розглядаються тенденції та тренди формування і розвитку групових ідентичностей серед захисників України. Більша частина практичного матеріалу була отримана в період 2014–2018 років, коли автор здійснював психологічну роботу із захисниками України спочатку як психолог-волонтер, а з 2016 року – як штатний психолог центру надання допомоги захисникам України «Axios». Зазначені у статті моделі групової ідентичності побудовані на досвіді проведення 621 інтерв'ю з 247 учасниками АТО та членами їх родин.

Виходячи з того, що новий етап війни ще триває, зараз не має можливості провести рівнозначне дослідження зміни в структурі мілітарної ідентичності після 24 лютого 2022 року. Тому, висновки про тренди носять більш теоретичний характер та обґрунтовані спостереженням автора за розвитком процесу подальшого розвитку ідентичності захисника України.

Ця стаття направлена на висвітлення уявлення захисників України щодо їх власної ідентичності та щодо ідентичності інших учасників збройного протистояння російській агресії.

Висловлювання учасників АТО в період 2014–2018 років стосувались наступних питань:

- «Чи вважають учасники АТО самих себе захисниками України?»;

- «Чи вважають вони інших учасників АТО захисниками України?»;
- «Яке їх ставлення до участі в АТО представників інших збройних та військових формувань?».

Аналіз висловлювань дозволяю побудувати наступну структуру ідентичності захисників України (рис.1):



Рисунок 1. Структура ідентичності захисників України

- Велика ідентичність «МИ – захисники України» включає всіх, хто бореться з російською агресією.

- Середня ідентичність «МИ» включає представників конкретного типу військового формування. Спираючись на аналіз висловлювань було виділено чотири типи:

- ✓ ЗСУ;
- ✓ Добровольчі батальйони;
- ✓ Національна поліція;
- ✓ Національна гвардія.

Деяким типам була притаманна наявність квазі-середнього типу. Так станом на 2016 рік активно відзначався розподіл на «бойові» та «тилові» бригади серед ЗСУ, або на «майданівські батальйони Кульчицького» та «колишніх ВВ» в складі Національної гвардії.

Також слід зазначити, що не дивлячись на той факт, що будь який

добровольчий батальйон знаходився в складі або Національної Гвардії, або ЗСУ, або в складі Національної поліції в уявленні учасників АТО він сприймався в першу чергу як добровольчий батальйон, тому і виділений в окремий тип. Тобто практична самоідентифікація не відповідала формальній ідентичності:

- мала ідентичність «МИ» – представники окремого підрозділу. Наприклад: 36 бригада морської піхоти, 11 батальйон «Київська Русь»;

- надмала ідентичність «МИ». В окремих випадках структура того чи іншого підрозділу включала так звані «випадкові» підрозділи, які намагалися відокремити себе від власного структурного підрозділу. Нариклад: 2 Афганська рота у складі 24 добровольчого батальйону «Айдар», представники якої до сьогодення часу акцентують увагу, що вони є представниками саме 2 Афганської роти, а включення їх у склад «Айдару» є помилковим.

Для даної структури ідентифікації, яка утворилася в період 2014–2016 років, були притаманні наступні особливості:

- різні правила формування: централізована для ЗСУ чи Національної Гвардії на протилежність місцевому принципу, притаманному більшості підрозділів Національної поліції чи добровольчим батальйонам;

- різний рівень усвідомлення вибору підрозділу: свідомий вибір підрозділу для добровольчих об'єднань на протипагу контракту чи вимогам мобілізації для ЗСУ, де вибір конкретного підрозділу не був обов'язковою опцією;

- високий рівень недовіри серед учасників АТО як до інших типів підрозділів, так і до інших військових підрозділів всередині власного типу;

- критичне ставлення до заслуг інших підрозділів та сумнів у тому, що всіх учасників АТО можна вважати членами Великої «МИ» ідентичності;

- масштабне визнання корисливих мотивів інших учасників АТО, а інколи перенос таких мотивів на цілі підрозділи та типи військових формувань: бажання отримати статус УБД, підозра в участі в «тіньових схемах» тощо;

- велика кількість «випадкових» людей в структурі власних підрозділів: п'яниці, явно кримінальні особистості, смертельно хворі чи люди в стані явних життєвих криз;

Тобто на першому етапі війни спостерігалась наступна специфіка формування та існування ідентичності захисника України:

- розмитий характер ідентичності;

- високий рівень недовіри серед представників різних військових формувань та неспроможність через цю недовіру і конфліктність ідентифікувати інших як «своїх»;

- перевага малої чи надмалої ідентичності над середньою чи великою. Для учасників АТО було притаманно в першу чергу ідентифікувати себе саме як

представника конкретного батальйону чи бригади, і в останню чергу, як захисника України чи представника ЗСУ або Національної Гвардії.

В подальшому (2017–2018 роки) відзначалися процеси все більшої дифузії ідентичності та поступового зменшення ступеня конфлікту ідентичностей середнього та малого рівнів. Підвищилась довіра один до одного та визнання заслуг інших підрозділів та формувань в справі захисту країни. До факторів, які привели до такої зміни, учасники АТО відносили наступне:

- стабілізація лінії фронту та підвищення якості «роботи» військових формувань. Зменшились явні помилки конкретних підрозділів та підвищилась якість керування;

- зменшення кількості «випадкових» людей серед учасників АТО. Тобто підвищилась якість формування підрозділів;

- постійна ротація військових підрозділів та регулярний контакт між підрозділами в процесі цих ротацій. Передача сегменту оборони іншому підрозділу при ротації призводить і до довіри іншому підрозділу, формується практичне відчуття спільної справи;

- «точки спільного перебування», до яких відносяться: військові шпиталі, полон (спільне перебування у складних обставинах представників різних підрозділів впливало на формування спільного «ми»), «точки міксування». Наприклад: оборона ДАП вимагала постійної участі добровольців з самих різних підрозділів, підпорядкування здійснювалось, в першу чергу, за особистими якостями командира, тісно співпрацювали підрозділи різних типів;

- післявійськове життя. Учасники АТО в подальшому житті часто перетинаються та співпрацюють разом.

Повномасштабне російське вторгнення та зміна характеру війни пришвидшують подальші зміни в структурі ідентичності захисників України. В подальшому необхідно досліджувати та чітко вимірювати ці зміни. Але зараз є можливість лише припустити, які саме трансформації та тренди відбуваються в побудові ідентичностей захисників України на різних її рівнях. Непрямі свідчення дозволяють лише припустити наявність таких змін.

1. Відбувається «полегшення» входу в категорії великого «МИ». Зниження рівня критики один до одного, наявність високого рівня патріотизму у всьому суспільстві загалом та у складі захисників України, відсутність явно виражених прагматичних мотивів участі в обороні країни – все це допомагає визнавати інших захисників саме захисниками з меншим рівнем критики та недовіри до мотивів один одного.

2. Зменшення кількості типів військових підрозділів. Фактично виокремлюються три типи віськових формувань, які визнаються як захисники України, але відрізняються один від одного:

а. ЗСУ;

б. підрозділи територіальної оборони (ТРО);

с. ситуативні, або навіть «випадкові» захисники: інкасатори, місцеві поліцейські, фермери та ін. Ця група не несе функціональну відповідальність за захист країни, але героїчні вчинки представників цих професійних груп дозволяють говорити про існування та визнання іншими саме цього окремого типу захисників.

3. Збільшення рівня довіри одного типу захисників до інших типів.

4. Активна «міграція» представників ТРО чи ситуативних захисників до складу ЗСУ.

Таким чином, автор припускає, що в структурі групових ідентичностей захисників України відбувається активний процес внутрішньої трансформації. Спостерігається зміна конфліктуючої складової на кооперуючу, підвищується рівень довіри на всіх рівнях групової ідентифікації, відбувається уніфікація образу захисника України та формується суто позитивний суспільний відгук до мілітарної ідентифікації.

#### Список використаних джерел

1. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків, 2022.

2. Артеменко А., Батаєва К. Вплив мілітарної ідентичності на соціальну адаптацію українських ветеранів. URL:<https://ukr-socium.org.ua/archive/no-3-78-2021/influence-of-military-identity-on-social-adaptation-of-ukrainian-veterans/>

3. Макеев С., Оксамитная С., Швачко Е. Социальные идентификации и идентичности. Киев: Ин-т социологии НАН Украины, 1996.

4. Рубчак М. Сутність і типологія ідентичності територіальної громади. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. URL:<https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/84>

5. Яковенко С.І., Яковенко Т.М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. Київ: КВГІ, 2008. 265 с.



*Клименко Ігор Володимирович,  
доктор психологічних наук, доцент,  
Голова Національної поліції України*

## **РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ**

24 лютого 2022 року в Україні введено воєнний стан у зв'язку із проявом військової агресії російської федерації в бік нашої держави. Згідно Указу Президента України та Закону України «Про правовий режим воєнного стану» МВС України (у тому числі в особі органів та підрозділів Національної поліції) уповноважені забезпечувати та здійснювати заходи і повноваження, необхідні для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави. Оскільки безпека населення залишається основним пріоритетом в роботі Національної поліції України, поліцейські цілодобово виконують свої функції для забезпечення правопорядку в державі.

Поліція в демократичних суспільствах існує в політичному вимірі, в якому визнається важливість соціальної справедливості, соціальної згуртованості, чесності, рівності та прав людини. Та повномасштабне військове вторгнення та збройна агресія російської федерації проти України вчергове підкреслили роль Національної поліції України як центрального органу виконавчої влади, діяльність якого спрямована на служіння суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного порядку та громадської безпеки. Нині Національна поліція України стала осередком не лише суспільної, але особистої безпеки громадян.

Національною поліцією України у тісній взаємодії з органами військового управління та радами оборони взято активну участь у реалізації заходів правового режиму воєнного стану, зокрема:

– з початку збройної агресії російської федерації проти України весь особовий склад Нацполіції переведено на посилений варіант службової діяльності з метою забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку;

– забезпечено фізичну/технічну охорону 6 574 об'єктів критичної інфраструктури, а також інших об'єктів, пов'язаних із забезпеченням життєдіяльності населення (автозаправні станції – 2 692, аптеки – 2 629, заклади охорони здоров'я – 1 399 та об'єкти торгівлі продуктами харчування – 18 171). Для забезпечення охорони таких об'єктів залучено 6 846 поліцейських;

– поліцейськими груп реагування патрульної поліції територіальних

(відокремлених) підрозділів Головних управлінь Національної поліції в областях забезпечено 4820 супроводжень транспортних засобів міжнародних місій, делегацій, гуманітарних колон;

– з початку активних бойових дій евакуйовано понад 1 млн 943 422 тис. громадян нашої держави, у більшості випадків під супроводом поліції вдалося вивезти в безпечні місця 1 млн 546 544 тис. осіб. Поліцейські продовжують брати активну участь з евакуації цивільного населення в східних та південних регіонів держави, де ведуться активні бойові дії;

– слідчими Національної поліції України розпочато 45767 кримінальних проваджень за фактами злочинів, учинених в умовах воєнного стану, в їх числі кримінальні провадження за фактами вчинення на території України злочинів військовослужбовцями збройних сил російської федерації і їх пособників, зокрема і кримінальні провадження за фактами зґвалтування жінок та дітей військовослужбовцями рф;

– дільничними офіцерами поліції у межах компетенції здійснюються перевірки законності перебування громадян держави-агресора, а також інших іноземців, осіб без громадянства на території України;

– Національною поліцією України відкрито «гарячу лінію» для родичів загиблих внаслідок військових дій рф. Ця лінія працює цілодобово. Оператори готові надати необхідну консультацію та роз'яснення щодо процедури поховання. У звільнених від російських військ населених пунктах поліцейські цілодобово працюють над пошуком та ідентифікацією загиблих мирних людей;

– у межах співпраці Нацполіції та онлайн-сервісу виклику авто «Uklon» розпочато розробку та впровадження системи сповіщення для пошуку зниклих дітей. Сповіщення із детальною інформацією про розшук та світлина дитини поширюватиметься серед користувачів сервісу саме в тих зонах пошуку, де востаннє бачили дитину.

Щодня Національну поліцію України очікують нові непередбачувані виклики, але спільно з громадянами України працівники поліції готові подолати усі негаразди та відданою працею наблизити Перемогу.

**Кокун Олег Матвійович,**  
доктор психологічних наук, професор,  
член-кореспондент НАПН України,  
головний науковий співробітник  
НДЦ гуманітарних проблем Збройних Сил України

**Лозінська Наталія Сергіївна,**  
кандидат психологічних наук,  
провідний науковий співробітник  
науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень  
НДЦ гуманітарних проблем Збройних Сил України

**Пішко Ірина Олександрівна,**  
старший науковий співробітник  
науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень  
НДЦ гуманітарних проблем Збройних Сил України

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Специфіка службової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України зумовлює виражену потребу формування й зміцнення психологічної стійкості особового складу до негативного впливу різних чинників при виконанні службових завдань, особливо в бойових умовах. Психологічна стійкість дозволяє вчасно та адекватно реагувати на чисельні складнощі, непередбачені зміни обстановки шляхом оптимального зниження рівня страху, тривоги, напруги та контролю емоційних проявів у цілому, дозволяє запобігти ризикованій для здоров'я поведінці та забезпечує ефективне виконання службових завдань.

Психологічна стійкість фахівця посідає одне із центральних місць у психологічних дослідженнях. Психологічна стійкість – це здатність окремих людей, команд і організацій адаптуватися та відновлюватися в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів. Стійкість не є статичним станом – це процес, який є гнучким, здатним до тренування, і передбачає взаємодію між індивідом, його життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом.

Формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій є одним з основних завдань психологічної підготовки особового складу. Командири, в цілому розуміючи важливість підготовки своїх підлеглих до бойових завдань, на жаль, часто недооцінюють важливість психологічної стійкості в цьому процесі.

Згідно з наказом Головнокомандувача Збройних Сил України № 305 від

18.10.2021 р. «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України», *психологічна стійкість* визначена, як здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу в конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій [1].

Задля більш продуктивної роботи з формування і розвитку психологічної стійкості військовослужбовців ЗС України на етапі їх бойової (психологічної) підготовки доцільно початково визначити актуальний рівень такої стійкості та кожного з її компонентів. Такі дані дозволять у подальшому проводити адекватну цілеспрямовану індивідуальну і групову роботу з розвитку і корекції саме тих компонентів психологічної стійкості, рівень яких є недостатнім для виконання бойових завдань, як у конкретних військовослужбовців, так і в певних підрозділах.

З метою визначення рівня психологічної стійкості та її компонентів у військовослужбовців Сил територіальної оборони Збройних Сил України, в проведеному дослідженні було використано розроблений нами Опитувальник психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій (О. Кокус, І. Пішко, Н. Лозінська). Опитувальник надає можливість визначити *актуальний рівень психологічної стійкості окремих військовослужбовців та підрозділу в цілому*. Опитувальник може застосовуватися в підрозділах, які беруть участь в бойових діях, або безпосередньо перед відправкою підрозділів в район бойових дій.

Оцінювання здійснюється за 24 показниками психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій, що відповідають 6 компонентам психологічної стійкості (морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний).

Дослідження проводилось у період з 18.04.2022 р. по 21.04.2022 р. Вибірку досліджуваних склали 100 військовослужбовців Сил територіальної оборони Збройних Сил України, чоловіки, віком від 18 до 58 років, які виконують завдання за призначенням (з 24.02.2022 року) на території Київської області. У групу досліджуваних увійшли як особи, що мають досвід військової служби в минулому (19 %), так і особи без досвіду військової служби (81 %).

Отримані результати за 6 компонентами та загальним рівнем психологічної стійкості військовослужбовця наведено в таблиці 1.

Ці результати засвідчують достатньо високий, в цілому, рівень психологічної стійкості досліджуваної вибірки військовослужбовців Сил територіальної оборони Збройних Сил України, як за загальним рівнем, так і за 6 компонентами, що його складають. Однак, більш показові дані могли би бути отримані в дослідженнях у військових підрозділах. В тому числі у підрозділах, що знаходяться на етапі підготовки до участі в бойових діях; підрозділах, що беруть безпосередню участь у

бойових діях; підрозділах після участі в бойових діях, що відведені із зони бойових дій для проведення ротації.

Таблиця 1

**Результати дослідження психологічної стійкості військовослужбовців  
Сил територіальної оборони Збройних Сил України**

| №   | Показники                  | Рівень              |                               |                      |                                |                   | Середній показник вибірки |
|---|----------------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------|---------------------------|
|   |                            | високий<br>3,51-4,0 | вищий за середній<br>2,51-3,5 | середній<br>1,51-2,5 | нижчий за середній<br>0,76-1,5 | низький<br>0-0,75 |                           |
| 1   | Морально-психологічний     | 23%                 | 61%                           | 16%                  | -                              | -                 | 3,23                      |
| 2   | Мотиваційний               | 45%                 | 51%                           | 3%                   | 1%                             | -                 | 3,53                      |
| 3   | Когнітивно-оцінний         | 25%                 | 51%                           | 22%                  | 1%                             | 1%                | 3,09                      |
| 4   | Емоційний                  | 45%                 | 53%                           | 2%                   | -                              | -                 | 3,52                      |
| 5   | Вольовий                   | 24%                 | 64%                           | 12%                  | -                              | -                 | 3,25                      |
| 6   | Індивідуально-особистісний | 25%                 | 53%                           | 19%                  | 2%                             | 1%                | 3,10                      |
| <b>Загальний рівень психологічної стійкості</b> |                            | <b>26%</b>          | <b>68%</b>                    | <b>6%</b>            | -                              | -                 | <b>3,28</b>               |

Із загальної вибірки досліджуваних нами було сформовано дві групи військовослужбовців, відмінні за терміном проходження військової служби. Так, до першої групи досліджуваних увійшли чоловіки, які в минулому досвіді служби в Збройних Силах не мали і на час проведення дослідження виконували завдання за призначенням не довше 3-х місяців з моменту вступу до лав ЗС України. Другу групу склали чоловіки, досвід служби яких в українській армії перевищував 5 років. Крім того, 19 % із них мали бойовий досвід у минулому.

Порівняння середніх значень за показниками Опитувальника психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій двох вибірок досліджуваних подано в таблиці 2.

Таблиця 2

**Порівняння середніх показників компонентів психологічної стійкості  
військовослужбовців Сил територіальної оборони Збройних Сил України**

| № | Компонент              | Вибірка | n  | M         | p≤   |
|---|------------------------|---------|----|-----------|------|
| 1 | Морально-психологічний | 1       | 31 | 3,15±0,50 | 0,05 |
|   |                        | 2       | 14 | 3,61±0,35 |      |
| 2 | Мотиваційний           | 1       | 31 | 3,46±0,41 | 0,05 |
|   |                        | 2       | 14 | 3,77±0,42 |      |
| 3 | Когнітивно-оцінний     | 1       | 31 | 2,60±0,88 | 0,05 |
|   |                        | 2       | 14 | 3,55±0,39 |      |
| 4 | Емоційний              | 1       | 31 | 3,49±0,44 | -    |
|   |                        | 2       | 14 | 3,70±0,41 |      |
| 5 | Вольовий               | 1       | 31 | 3,06±0,65 | -    |
|   |                        | 2       | 14 | 3,36±0,55 |      |

|   |   |   |    |           |      |
|---|---|---|----|-----------|------|
| 6 | Індивідуально-особистісний                                  | 1 | 31 | 2,81±0,86 | -    |
|   |   | 2 | 14 | 3,30±0,60 |      |
| 7 | Загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовця | 1 | 31 | 3,10±0,47 | 0,05 |
|   |   | 2 | 14 | 3,55±0,34 |      |

*Примітка:* група 1 – військовослужбовці з досвідом військової служби до 3 місяців; група 2 – військовослужбовці з досвідом військової служби більше 5 років.

Результати дослідження показали, що за всіма компонентами психологічної стійкості середні показники виявилися вищими в групі військовослужбовців, які мають досвід військової служби понад 5 років. За морально-психологічним, мотиваційним, когнітивно-оцінним компонентами і загальним рівнем психологічної стійкості в групах досліджуваних середні показники мають значимі відмінності ( $p \leq 0,05$ ).

Так, рівень морально-психологічного ( $3,15 \pm 0,50$ ) і мотиваційного ( $3,46 \pm 0,41$ ) компонентів, а також загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовців ( $3,10 \pm 0,47$ ) 1 групи характеризується, як «вищий за середній», в той же час, ці компоненти психологічної стійкості в досліджуваних 2 групи ( $3,61 \pm 0,35$ ;  $3,77 \pm 0,42$ ;  $3,55 \pm 0,34$ ) знаходились на «високому рівні». Когнітивно-оцінний компонент ( $2,60 \pm 0,88$ ) у військовослужбовців 1 групи визначився як «середній рівень», у другій групі досліджуваних цей компонент ( $3,55 \pm 0,39$ ), як і попередні, зберігається на «високому рівні».

**Висновок.** Результати показали, що всі досліджувані військовослужбовці Сил територіальної оборони Збройних Сил України, в цілому, мають достатній рівень психологічної стійкості для виконання завдань за призначенням в умовах бойових дій. Військовослужбовці з досвідом військової служби в ЗС України понад 5 років мають значимо вищі показники рівня психологічної стійкості в бойових умовах, на відміну від тих, хто проходить військову службу не довше трьох місяців. Забезпечення оптимального рівня психологічної стійкості у військовослужбовців Збройних Сил України до виконання службових задач, на нашу думку, можливо за допомогою комплексу заходів, які спрямовані на вивчення та, за необхідності, корекцію необхідних компонентів психологічної стійкості військовослужбовців. Здійснення навчання і підготовки особового складу важливо покладати на військовослужбовців, які є фахівцями своєї справи, з реальним бойовим досвідом.

### Список використаних джерел

1. Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України : Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 18.10.2021 р. № 305. URL: <http://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvacha-zs-ukrainy-vid-18-10-2021-305-pro-zatverdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoho-zabezpechennia-osobovoho-skladu-zbroynykh-syl-ukrainy/#more-2201> (дата звернення: 05.05.2022).



**Колесніченко Олександр Сергійович,**

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

**Мацегора Яніна Володимирівна,**

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,  
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії  
морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ,  
Національна академія Національної гвардії України*

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

Широкомасштабне збройне вторгнення росії (початок о 3:40, 24 лютого 2022 р.) за підтримки Білорусі на територію суверенної держави України накладає помітний відбиток на перебіг психічної діяльності та поведінку кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна. Найбільше занепокоєння викликає психологічний стан військовослужбовців, що зазнали впливу бойових стрес-факторів (перебували під обстрілом, застосовували зброю на ураження живої сили противника, поранені, були свідками загибелі, залучалися до роботи з залишками тіл загиблих, полон) як наслідок, у майбутньому висока ймовірність виникнення психічної травми.

З метою мінімізації психологічної травматизації військовослужбовців-учасників бойових дій співробітники науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводу службово-бойової діяльності Національної гвардії України розробили програму профілактики психологічної травматизації персоналу сектору безпеки та оборони України. В основу програми профілактики психологічної травматизації військовослужбовців дій доцільно покласти принцип групового освоєння засобів саморегуляції, подолання стресових ситуацій.

Програма профілактики повинна містити наступні етапи:

1 етап – професійно-психологічний відбір. Проведене дослідження показало [1], що крім таких традиційних моментів, як сила нервової системи, стресостійкість, потрібно враховувати і такі характеристики, як відсутність вираженого індивідуалізму, відсутність в досвіді невирішених психотравмуючих ситуацій, здатність до професійної ідентифікації з військовим колективом

(відповідність мотивації, цінностей та ін.).

2 етап – професійно-психологічна підготовка до дій в бойових умовах. Цей етап передбачає наступну програму дій:

1) з військовослужбовцями, які тільки-но виступили (мобілізовані) на військову службу необхідно проводити тренінг командоутворення [5];

2) після проходження тренінгу командоутворення військовослужбовців підрозділу потрібно розбити на команди по 4 військовослужбовця в кожній (2 пари). Команди формуються, як за принципом просторової близькості військовослужбовців при виконанні свої професійних обов'язків, так і за принципом сумісності, встановлених, після тренінгу товариських стосунків. Далі в кожному підрозділі проводяться заняття з освоєння навичок саморегуляції (Опис достатньої кількості засобів саморегуляції міститься в укладеному співробітниками науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ посібнику «Психологічна самота взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій») [2]. Практичні заняття проводяться таким чином, щоб члени сформованих четвірок допомагали один одному. В ході цих занять кожен військовослужбовець має визначитися з комплексом вправ з саморегуляції, які є ефективними для нього. Після цього кожна четвірка має освоїти до автоматизму усі комплекси вправ на саморегуляцію, які вибрані її учасниками. Відповідно кожна четвірка може тренувати від одного (якщо всім підходить один комплекс) до чотирьох (якщо у всіх різні комплекси). Краще, якщо таких комплексів не менше двох.

Для внесення елементу практичної значущості в етап відпрацювання комплексів саморегуляції, а також для проробки індивідуальних психотравмуючих ситуацій кожен з військовослужбовців має скласти свій власний перелік ситуацій, які були для нього психотравмуючими та визначити їх ієрархію (цей етап проходить при індивідуальній роботі з психологом). Подальша робота вибудовується за принципом реалізації методу систематичної десенсибілізації – уявленням ситуації, яка має негативний фон та застосування засобів саморегуляції, з усвідомленням зміни стану тривоги на нейтральний, робочий стан. Роботу починають з ситуацій, які є найменш травмуючи.

Кожен член четвірки має володіти не лише комплексом саморегуляції, який є ефективним для нього, але й методом, який є ефективним для товариша по службі, для того, щоб бути здатним в разі необхідності надати йому ефективну психологічну допомогу. Паралельно можуть проводитися заняття з тактичної медицини, які мають ще більше підсилювати довіру товаришу, можливість покладатися на його допомогу. Цей етап навчання закінчується лише після того, як психолог має впевненість, що військовослужбовці реально

освоїли засоби саморегуляції можна переходити на наступний етап професійного навчання – проходження психологічної смуги перешкод.

3) На основі попереднього дослідження (спрямованого на визначення ситуацій, що були психотравмуючими під час виконання бойових завдань в бойових умовах) [1] розробляються три сценарії проходження психологічної смуги перешкод. Сценарії мають містити в собі травмуючі ситуації пов'язані з безпосередніми умовами бою (шум, зрив, обстріл, вогонь, дим, трупи, рештки тіл, спрага тощо), з соціальною взаємодією (різкість висловлювань і оцінок неправильних дій товаришами, командиром, імперативність спілкування, провокаційні висловлювання ворогів), з побутовими незручностями (фізична втома, спрага, голод, некомфортні умови для перепочинку тощо). Перший сценарій має включати стимули середньої сили психологічної травматизації. Другий та третій – містять елементи першого сценарію та стимули високої психологічної травматизації. Перший і другий сценарії – передбачають групову роботу на чолі з командиром, який вже має досвід проходження цієї смуги. Третій – індивідуальне проходження смуги. Після кожного проходження з учасниками проводиться процедура дебрифінгу. Це потрібно, як для відпрацювання негативного досвіду, так і для освоєння самої процедури дебрифінгу, усвідомлення її необхідності, зняття у майбутньому ефекту незвичайності того, що відбувається [1]. При необхідності надається в індивідуальному порядку психологічна допомога та консультації.

Після проходження кожного із сценаріїв смуги перешкод на заняттях з професійної психологічної підготовки військовослужбовці аналізують наскільки набуті ними засоби саморегуляції є ефективними, наскільки ефективною є їх групова взаємодія, робота в парах, наскільки вони здатні орієнтуватися в екстремальних умовах на командира підрозділу (його вимоги, рекомендації). На основі цього аналізу за необхідністю вносяться правки в формування пар, при необхідності засвоюються інші методи саморегуляції.

3 етап – надання першої психологічної допомоги та проведення дебрифінгів з військовослужбовцями безпосередньо після виконання завдань в бойових умовах [1-2]. Безпосередньо під час виконання завдань в бойових умовах психологічна допомога здійснюється товаришами по службі, командиром і психологом (за принципом близькості відстані до військовослужбовця, який потребує допомоги);

4 етап – проведення декомпресії [4]. Крім звичайних засобів, які спрямовані на декомпресію – зняття напруги, тривожності, агресії, відновлення алгоритму «мирного життя», психологи мають звертати увагу на передачу рапорту (відповідальності за власне життя) самому військовослужбовцю. Діючи як єдина сила військовослужбовці делегують прийняття рішення командиром,

лідеру, що може негативно позначатися на їх успішності в цивільному житті і, відповідно, на успішності адаптації до умов мирного життя.

5 етап – моніторинг психічного стану військовослужбовців – учасників бойових дій [3].

6 етап – психологічна реабілітація. Як показали результати дослідження високий рівень травматичності досвіду веде до психологічного виснаження, сплюснення мотиваційно-ціннісної сфери, звуження сфери самореалізації, збільшення долі непродуктивних копінгів при переживанні складних життєвих ситуацій, «професіоналізації» загальних компетентностей, зміна критеріїв самооцінювання себе і свого поведіння з оточуючими [1]. Завданням психологічної реабілітації є відновлення гармонійності психологічного розвитку, відчуття психологічної безпеки особистості.

### Список використаних джерел

1. Колесніченко О.С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків: ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с. URL:[http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf\\_bojov\\_psihol\\_travm\\_2018.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf).

2. Колесніченко О.С., Мацегора Я. В., Приходько І.І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовцям Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 108 с. URL: [http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk\\_samodopomoha\\_2016.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_samodopomoha_2016.pdf)

3. Колесніченко О.С. Моніторинг психологічного стану військовослужбовців – учасників бойових дій, які повернулися до місць постійної дислокації. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. Хмельницький, 2018. № 3 (11). С. 93–110. URL:[https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/sbornik\\_311\\_2019\\_psih.pdf](https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/sbornik_311_2019_psih.pdf)

4. Колесніченко О.С. Психологическая декомпрессия военнослужащих как этап реадаптации к жизни в обществе. *Scientific magazine «Authority and Society» (History, Theory, Practice)*. 2018. № 2 (46). P.188–198. URL:[https://dspace.nplg.gov.ge/bitstream/1234/275153/1/Xelisufleba\\_Da\\_Sazogadoeba\\_2018\\_N2.pdf](https://dspace.nplg.gov.ge/bitstream/1234/275153/1/Xelisufleba_Da_Sazogadoeba_2018_N2.pdf)

5. Програма тренінгу створення команди / С.О. Чижевський, І.І. Приходько, О.О. Колесніченко та ін. / під заг. ред. генерал-майора Я.Б. Сподара. Київ : Друкарня ІВЦ НГУ, 2016 28 с. URL:[http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk\\_treninh\\_stvorennia\\_komandy.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_treninh_stvorennia_komandy.pdf)

**Криволапчук Володимир Олексійович,**  
*доктор юридичних наук, професор, заслужений юрист України,  
перший заступник директора,  
Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України*

## **НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ЗАХИСНИКІВ ТА ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ**

Особливості службової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України, Національної поліції України (НПУ), Національної гвардії України (НГУ), Державної прикордонної служби України (ДПСУ), Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), Сил територіальної оборони Збройних сил України (Сили ТрО ЗСУ) та інших силових структур в умовах військової агресії російської федерації зумовили потребу обов'язкового перегляду та зміни парадигми щодо профілактики психологічної травматизації Захисників та Захисниць України.

Слід акцентувати увагу на тому, що травматизація людини під час війни, зокрема Захисника, є наразі очікуваною реальністю, а докорінні трансформації стосуються як самої особистості, так і всіх сфер її життя. Досвід передових зарубіжних країн засвідчує, що продумана, якісно організована психопрофілактична робота з військовослужбовцями, правоохоронцями та рятувальниками сприяє нівелюванню у них посттравматичних стресових розладів та інших патологічних проявів, випадків дезадаптації у соціальному середовищі, підвищує їх здатність керувати як власним психоемоційним станом так і надавати допомогу тим, хто її потребує. Загалом така робота допомагає підтриманню і збереженню психічного здоров'я професіоналів та ефективному виконанню ними службових завдань.

Окреслимо ключові напрями профілактики психологічної травматизації Захисників та Захисниць України.

1. Розробка та удосконалення чинних нормативних документів з питань надання психологічної допомоги в Україні та у секторі Сил оборони України.

Уважаємо, що в сучасних реаліях законодавча і нормативно-правова база в державі та силових відомствах наразі не дозволяє повною мірою реалізувати актуальні завдання профілактики психологічної травматизації Захисників та Захисниць України. Зважаючи на складність і багатогранність цього явища, яке розглядається на психологічному, юридичному, соціальному, медичному рівнях у суспільстві, потребує розробки на загальнодержавному рівні нормативного документа, який би регламентував правові та організаційні засади забезпечення



особи психологічною допомогою, виходячи з пріоритету прав і свобод людини і громадянина, збереженню життя і здоров'я людини, що є найвищою цінністю держави. Потребують також перегляду й внесення необхідних змін і чинні відомчі нормативні документи, що регламентують порядок організації системи психологічного забезпечення, зокрема: наказ МВС України: від 08 грудня 2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України», наказ МВС України від 31 серпня 2017 року № 747 «Про затвердження порядку психологічного забезпечення у Державній службі України з надзвичайних ситуацій», наказ МВС України від 09 березня 2021 № 179 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України», наказ МВС України від 6 лютого 2019 року № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» тощо.

2. Посилення міжвідомчої взаємодії з питань організації та реалізації психологічного забезпечення Сил оборони України.

Питання профілактики психологічної травматизації Захисників та Захисниць України потребує комплексного трансдисциплінарного підходу. Зокрема, заслуговує на увагу врегулювання питання міжвідомчої взаємодії між психологами підрозділу психологічного забезпечення і лікарями-психіатрами Центру психіатричної допомоги та професійного психофізіологічного відбору Міністерства внутрішніх справ України щодо надання психологічної допомоги Захиснику чи Захисниці після отримання ними психологічної травми.

3. Розробка та удосконалення (розширення) наявних освітніх програм та планів з психологічної тематики.

Ураховуючи безпосередню участь у воєнних діях Захисників та Захисниць і негативного впливу на них їх специфіки, потребують обов'язкового перегляду особливості професійного навчання на курсах первинної професійної підготовки, підготовки у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, післядипломної освіти та службової підготовки. Задля збереження життя і здоров'я фахівців, підвищення їх життєстійкості і професіоналізму доцільно включити (розширити) до наявних освітніх програм та планів тематики з екстремальної, кризової та медичної психології. Для відпрацювання низки практичних навичок необхідно запровадити обов'язкове навчання технікам стабілізації та регуляції власного психоемоційного стану, само- та взаємодопомоги в кризових ситуаціях тощо.

4. Навчання та підвищення кваліфікації психологів сектору Сил оборони України.



Реалії війни доводять, що в державі гостро постає питання навчання психологів Збройних Сил України, системи МВС України та інших силових структур проблемам кризової та медичної психології. Отримані знання та досвід розширюють їх фахові компетентності та надають змогу практично їх застосовувати у процесі надання допомоги як Захисникам і Захисницям, так і членам їх сімей, а також громадянам, що постраждали від збройної агресії і потребують психологічної допомоги.

#### 5. Психоедукація та соціальна підтримка.

Аналізуючи ситуацію, ми розуміємо, що наразі можливо реально допомагати Захисникам і Захисницям держави шляхом психоедукації (психоосвіти), а також надання вчасної якісної психологічної підтримки та консультування від фахівців-психологів. Варто зазначити, що особливо гостро потребують уваги питання щодо можливих змін емоційного стану (підвищення агресивності, гнівливих реакцій, мінливості настрою тощо), активізації у них проявів аддиктивної поведінки після перебування у стресових ситуаціях (наприклад, зловживання спиртними напоями) після участі в бойових діях, а також необхідності соціальної підтримки їх у сім'ї, у колективі під час війни та після її закінчення.

Тож в умовах воєнного стану є досить актуальним питання забезпечення оптимальної профілактики психологічної травматизації Захисників і Захисниць України. На нашу думку, визначення дієвих напрямів профілактики, розробка і застосування відповідного комплексу заходів здатні забезпечити військовослужбовцям, правоохоронцям і рятувальникам потужну психологічну підтримку та допомогу, а також зберегти їх психічне здоров'я.

*Левицька Людмила Вікторівна,*

*старший викладач,*

*Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконання завдань військової служби для військовослужбовця Збройних Сил України, як в районах зі складною суспільно-політичною обстановкою, так і в пунктах постійної дислокації завжди пов'язано з випробуванням фізичних та психічних можливостей. Військовослужбовцю доводиться зіштовхуватися зі значними труднощами й перешкодами зовнішнього і внутрішнього характеру. Наприклад, значне віддалення від населених пунктів, життя в невеликому замкнутому колективі, несення служби, як правило, у нічний час, постійні фізичні навантаження тощо. Особливо складним є виконання завдань у районах проведення Антитерористичної операції, де обстановка швидко змінюється та майже весь час є непередбачуваною, тиша і спокій у будь-який момент можуть перерости в конфліктну ситуацію або бойове зіткнення з противником. Така напруженість військової діяльності спричиняє фізичні, психічні, інформаційні та інші перевантаження військовослужбовців і часто зумовлює виникнення негативних психоемоційних станів. Ю. Панасюк, Є. Потапчук зазначають, що наслідками накопичення негативно забарвлених емоційних станів військовослужбовців є розвиток таких властивостей особистості, які призводять до постійного психологічного дискомфорту, погіршення стану психосоматичного здоров'я, суспільної соціалізації; зниження мотивації до праці та її продуктивності [3; 4]. Аналіз фахової психолого-педагогічної літератури показує, що до негативних емоційних станів дослідниками відносяться стани афективні (лють, жах, розпач, паніка та ін.), тривоги, смутку, фрустрації, емоційної напруги, емоційного стресу, страху, пригніченості, дезадаптації, приреченості та ін.

В. Стасюк вказує на те, що в умовах воєнного часу виникають такі основні психоемоційні стани військовослужбовців, як [6]:

– патологічний страх. Для страху характерні яскраві сомато-вегетативні прояви: серцебиття, відчуття нестачі повітря, холодний піт, тремтіння кінцівок, тіла, сухість у роті, функціональний параліч кінцівок, заціпеніння, заїкання або втрата мови, мимовільне сечовиділення та дефекація.

– бойова втома. Це психоемоційна реакція, яка розвивається через декілька годин або днів інтенсивних бойових дій і характеризується відчуттям

тривоги, депресією, страхом та «бойову перевтому» – виникає через декілька тижнів бойових дій середньої інтенсивності.

– стан психічної напруженості. Даний стан характеризується наявністю почуття збентеженості, тривоги, навіть страху.

– афективні стани (афекти) – це дуже сильні, бурхливі й відносно нетривалі емоційні стани, що виникають у випадках, коли військовослужбовець не здатний знайти вихід із надзвичайної і несподіваної бойової ситуації [6]. Якщо в емоційних станах середньої інтенсивності військовослужбовець залишається суб'єктом своїх дій, то в афекті суб'єктивність, поведінка, міра володіння собою різко зменшуються, і військовослужбовець переживає такий стан, який виникає поза власною волею. Він оволодіває людиною і вона попадає в полон своїх некерованих емоцій. При різкому парасимпатичному зрушенні вегетативного балансу у військовослужбовця виникають депресивні афекти, що супроводжуються руховою загальмованістю, скутістю в рухах, сутулою позою, сумним поглядом, схиленою головою тощо. Депресія – це афективний стан, що характеризуються негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальної пасивності поведінки. Страждання і відчуття печалі, втрата апетиту, безсоння, відхід від соціальних контактів, дратівливість, послаблення інтересів та здатності до концентрації, а також заклопотаність скаргами на фізичний стан є звичайними для депресивних розладів військовослужбовців. Велику роль у виникненні депресивних станів військовослужбовців відіграє і відчуття неможливості реалізувати себе, своє розуміння стосунків з людьми у складній і швидко мінливої ситуації. Ю. Панасюк вказує, що відчай та почуття, того що нічого не може змінитися в цій ситуації, ведуть до підвищеного ризику суїциду військовослужбовця [3]. Іноді військовослужбовці намагаються покращити свій стан за допомогою алкоголю або наркотиків, що в свою чергу може призвести до алкогольної чи наркотичної залежності.

– фрустрація – як специфічний емоційний стан негативного забарвлення, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби або бажання, який супроводжується різними негативними емоційними переживаннями: роздратуванням, тривогою, розчаруванням, розпачем.

– стрес – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях, що порушують усталений перебіг життя військовослужбовців [6]. Стрес – це неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності при сильних екстремальних для організму впливах. В. Стасюк зазначає, що у військовослужбовців реагування на стрес супроводжуються соматичними розладами, а саме: порушення сну (утруднення засинання, часті нічні пробудження, ранні пробудження внаслідок тривоги); зміна харчової поведінки

(частіше збільшення обсягу спожитої їжі, при зменшенні вибірковості); зміна ваги тіла (частіше втрата ваги); підвищення артеріального тиску, прискорення пульсу та дихання (не пов'язані зі збільшенням фізичного навантаження) – підвищення артеріального тиску часто не супроводжується суб'єктивним погіршенням стану [6].

Л. Тарабріна вказує на те, що після завершення гострого періоду деякі учасники бойових дій відчують короткочасне полегшення, підйом настрою, активно беруть участь у рятувальних (відновлювальних) роботах, багатослівно і багаторазово розповідають про свої переживання, бравуючи і нівелюючи небезпеку [7]. Як правило, ця фаза ейфорії триває від декількох хвилин до декількох годин і може змінюватися млявістю, байдужістю, загальмованістю. Постраждалі можуть справляти враження відсторонених, занурених у себе, вагаються з відповіддю на найпростіші запитання, відчують значні труднощі при виконанні найпростіших завдань [7]. У деяких осіб з'являється неспокій, метушливість, нетерплячість, прагнення до частих контактів з оточуючими. Для деяких характерною є зміна відчуття часу: з його сповільненням тривалість гострого періоду здається постраждалому збільшеною в кілька разів. Змінюється сприйняття простору: спотворюється відстань між предметами, їх розміри і форма.

Як зазначає О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко [1] після пережитої психотравми (участь у боєвих діях) у військовослужбовців виникають наступні найбільш типові негативні психоемоційні стани, такі як: страх поранення, травмування себе і близьких; залишитися одному; «втрати контролю» над собою; що подібна подія може повторитися знову; беспорядність, безсилля; смуток через страх смерті, травм та інших важких втрат; туга через те, що відбувалося; почуття вини за те, що особі краще, ніж іншим, за те, що він живий, цілий, не травмований; почуття жалю через те, що він щось не зробив, але міг би зробити; сором за те, що виявився беспорядним, «чутливим» і потребуючим допомоги; за те, що не реагував так, як бажав би, і не робив того, що слід; гнів на те, що трапилося, і на того, хто є причиною цього; на несправедливість і безглуздість всього, що відбувається; за пережитий сором і образи; за відсутність розуміння інших людей; за безрезультатність спроб пояснити їм свій стан; розчарування в собі, в інших, у житті; агресія, яка проявляється через ненависть, розлюченість, бажання помсти. Дана форма агресії викликається і активізується в результаті сильних неприємних переживань (надмірний біль в результаті поранення, смерть товариша). Є. Потапчук, І. Приходько [47; 50] вказують, що більшість негативних емоційних станів військовослужбовців, пов'язаних із відчуттям напруги, загрози, конфліктів або невизначеності, фахівцями інтерпретується з тими чи іншими аспектами прояву тривоги або фрустрації. Це ж саме можна

сказати стосовно таких специфічних емоційних станів як афекти і стреси, які у своїх проявах асоціюються дослідниками з різноплановими проявами тривоги.

Отже, військовослужбовці в умовах здійснення професійної діяльності найчастіше переживають такі психоемоційні стани: емоційна напруга, емоційний дистрес, журба, ворожість, жорстокість, страх, тривога, агресія, образа, підозрілість, фрустрація. Н. Тарабріна вказує на те, що психоемоційні стани можуть бути особливо інтенсивними, якщо: загинуло багато людей; їх смерть була раптовою, що супроводжувалось насильством або іншими жахливими обставинами; не були знайдені тіла всіх загиблих; була велика залежність загиблої людини; відносини із загиблими або пораненими були конфліктними; цьому стресу передували інші види стресів. Крім того, у військовослужбовців спостерігається зниження оптимістичного сприйняття майбутнього, почуття душевного дискомфорту, конфліктність поведінки [7].

#### Список використаних джерел

1. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
2. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2014. 383 с.
3. Панасюк Ю.В. Вплив негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. 2013. № 2. С. 59–61.
4. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький: Вид-во Національної академії ДПСУ, 2004. 323 с.
5. Приходько І.І. Психологічний супровід службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України в екстремальних умовах *Честь і закон*. 2014. № 3. С. 68–74.
6. Стасюк В.В. Основні негативні емоційні стани військовослужбовця у процесі військово-професійної діяльності. *ВІЙСЬКОВО-СПЕЦІАЛЬНІ НАУКИ*. 2012. № 27. С. 15–19.
7. Тарабріна Н.В. Психологические последствия войны *Психол. обозр.* 1996. № 1(2). С. 26–29.

**Луцюк Марія Сергіївна,**  
курсантка Навчально-наукового інституту № 1,  
Національна академія внутрішніх справ,

науковий керівник:  
**Галич Марина Юріївна,**  
доктор філософії, викладач кафедри юридичної психології,  
Національна академія внутрішніх справ

## **ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Події в зоні бойових дій досить сильно впливають на психіку їх учасників, піддаються змінам, що можуть проявлятися від чітко виражених форм до зовні мало помітних, прихованих в часі реакцій. Наслідки війни впливають не тільки на психофізичне здоров'я військовослужбовців, але і на їх психологічну врівноваженість, світогляд, та ін. З отриманими психічними травмами необхідно працювати комплексно, і якомога раніше надавати спеціальну медико-психологічну допомогу, адже буде кращий прогноз розвитку особистості на майбутнє. Відсутність спеціальних медико-психологічних заходів з відновлення травмованої, деформованої психіки (психологічної реабілітації) веде до хронічного перебігу психічних розладів. Наслідки посттравматичного стресового розладу призводять до зміни особистості.

Питання, що пов'язані з різними аспектами вивчення реабілітації учасників бойових дій, представлені в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників (В. Медведєв, О. Пономаренко, Н. Тарабріна, А. Краснянський, Є. Лазєбная, П. Морозов, В. Лєсков, В. Березовець, С. Захарик, В. Знаков, Т. Пароянц, В. Попов, П. Сідоров, В. Стасюк та ін.).

Найгостріше втрату здоров'я переживають учасники бойових дій. У багатьох з них відбувається потрійна травматизація: втрата побратимів на передовій; усвідомлення (після демобілізації) того, що основна частина населення в повсякденному житті не хоче думати про війну, про те, що там гинуть захисники Батьківщини (до того ж часто з'являється відчуття розпачу і безнадії); фіксація на почутті несправедливості (претензії до людей). Проблема воєнного конфлікту на території України виходить за межі політичної чи економічної ситуації. В країні зростає кількість людей, які потребують психологічної допомоги і супроводу, зокрема: учасники бойових дій; ті, хто був визволений з полону; населення, що проживає в зоні воєнного конфлікту; населення з підконтрольних терористичним організаціям територій України; вимушені переселенці; родини учасників бойових



дій, полонених, пропалих безвісти і загиблих [4].

Саме через дану ситуацію в Україні було затверджено наказ № 702 від 09.12.2015 Міністерства оборони України «Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах».

Психологічна реабілітація – частина загального реабілітаційного комплексу (разом із медичною, професійною, соціальною), спрямована на відновлення втрачених (порушених) психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності, відновлення (корекцію) самооцінки й соціального статусу військовослужбовців, учасників бойових дій, із психічними розладами, бойовими травмами й каліцтвами [2].

Метою психологічної реабілітації військовослужбовців є: збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців; зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених БПТ.

Основними завданнями проведення психологічної реабілітації військовослужбовців є: діагностика та нормалізація психічних функцій отримувача послуг; відновлення порушених (втрачених) психічних функцій до оптимального рівня їх вираженості; корекція особистості отримувача послуг для забезпечення ефективного функціонування його в соціумі; надання допомоги в установленні (відновленні) конструктивних відносин у сім'ї та суспільстві; відновлення адаптивних механізмів до екстремальних (бойових) дій; опанування методів саморегуляції та керування стресом (заспокоєння); запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам; проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи із сім'єю отримувача послуг; формування позитивних реакцій, мотивації, соціальних установок на життя та професійну діяльність [3].

На полі бою часто бувають травматичні події у цьому випадку людина «зустрічається з фізичною смертю», такі події можуть загрожувати життю чи фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства. Такі події з великою ймовірністю призведуть до психічної травми [4].

Розглядаючи медико-психологічну реабілітацію в системі реабілітації комбатантів-учасників ООС, виділяють три основні етапи: Початковий етап – установлення та налагодження терапевтичного контакту. На початковому етапі необхідно створити сприятливі умови для подальшого відновлення, стабілізації та адаптації особистості. Основний етап – використання конкретних підходів,

розроблених для роботи з психотравмою. В межах основного етапу необхідним є пояснення симптомів посттравматичного стресового розладу. Заключний етап передбачає медико-психологічний супровід у процесі психосоціальної адаптації, також завершення лікувальних заходів [4].

Етапи надання допомоги військовослужбовцям «до» та «після» травмуючої події: запобігання стресовим розладам, формування психологічної стійкості; перша психологічна допомога, від 1 до 4 діб після травмивної події (у разі гострої стресової реакції); рання психологічна допомога, від 4 до 30 діб після травмивної події (у разі гострого стресового розладу); діагностування та лікування ПТСР (включно зі спостереженням після активної фази лікування), а також комплексна допомога у разі ускладненого перебігу розладу; допомога в разі постстресових симптомів чи супутніх розладів (наприклад, розлади сну, вияви агресії чи соматичні болі).

Отже, загальні принципи надання психологічної допомоги та системи реабілітації чітко прописані в нормативно-правових актах. Процес реабілітації та його особливості, повинні бути індивідуальними в залежності від кожного окремого випадку. Також важливим є урахування міжнародного досвіду та адаптація його основних принципів до ситуації в країні.

#### Список використаних джерел

1. Бриндіков Ю.Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія. Хмельницький : Поліграфіст, 2018. 372 с.

2. Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с. URL:<https://core.ac.uk/download/pdf/84274034.pdf>

3. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах: наказ Міністерства оборони України від 09.12.2015 № 702. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text>

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 1. Київ. 2018. 208 с. URL:<https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>

**Мевша Аліна Володимирівна,**  
курсантка Навчально-наукового інституту №1,  
Національна академія внутрішніх справ,

науковий керівник:

**Мартенко Олександр Леонідович,**  
кандидат юридичних наук, доцент,  
професор кафедри юридичної психології,  
Національна академія внутрішніх справ

## **СУЧАСНИЙ СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Психологічна робота, що здійснюється у Збройних Силах України, є одним із переважних елементів у комплексній системі забезпечення функціонування життєдіяльності військовослужбовців. Її становлення і розвиток здійснювались поступово, розглядаючи становлення психологічної науки і зміни у військовій практиці. На сьогоднішній день виникла потреба визначення і розуміння основних, першочергових елементів психологічної роботи у військах, що дозволить чітко уявити масштабність завдань, поставлених перед психологічним забезпеченням.

Військова психологія нерозривно пов'язана з воєнною наукою. Це дає можливість правильно обґрунтувати шляхи поліпшення професійної, бойової, особистої та колективної підготовки особи. Взаємодія психологічної науки з військовою практикою дозволяє розробляти та використовувати результативні заходи щодо кращої реалізації морального потенціалу особи, розширює психічні можливості військовослужбовців та спрямовує їх на добротне здійснення бойових завдань.

Здійснення бойових завдань у важких та небезпечних умовах спонукає до пошуку нових, інноваційних підходів у галузі психологічного забезпечення військово-професійної діяльності та у роботі військового психолога щодо підтримки високого рівня індивідуальної та бойової готовності підрозділів. У сучасній системі військового управління Збройних Сил України відбуваються і досі значні зміни щодо досягнення сумісності з державами-членами НАТО, метою яких є чітке розмежування повноважень між усіма органами військового управління в системі підготовки та використання військових сил.

Система психологічного забезпечення нині є комплексом організаційних, методичних, просвітницьких, психопрофілактичних, практичних заходів, які спрямовані на запобігання впливу на військовослужбовця негативних факторів

бою, збереження його психічного та фізичного здоров'я, підвищення рівня стресостійкості, психологічної надійності й готовності особового складу до виконання завдань. Вона включає підрозділи та посади психологічної служби органів військового управління, офіцерів-психологів і психологів – працівників Збройних Сил України у військових частинах, установах і закладах [1].

Відповідно до «Положення про Психологічну службу Збройних Сил України» від 04.12.2014 №317, психологічне забезпечення є складовою морально-психологічного забезпечення та організовується Психологічною службою, головною метою діяльності якої є формування та підтримка на відповідному рівні психологічної стабільності та психологічної готовності військовослужбовців до повсякденної та бойової діяльності.

Сьогодні Україна переживає важкі часи, і в першу чергу, це відчули на собі наші військовослужбовці. Включення особового складу у реальні бойові дії, тягне за собою різкі видозміни поведінки морально-психологічного стану військ. Через те, що від цього залежить тріумф поєдинку, тому кожному керівнику (начальнику), заступникам командирів з виховної та соціально-психологічної роботи необхідно знати та враховувати вплив цих факторів з метою добротного планування та організації морально-психологічного забезпечення використання військ, тобто передбачити фізичне та морально-психологічне навантаження якого зазнає особовий склад, щоб результативно застосовувати «людський фактор» для досягнення перемоги над противником.

Загальний аналіз особливостей діяльності особи в екстремальних умовах свідчить, що самотійно від інтенсивності фізичних та психологічних навантажень структурні видозміни морально-психологічного стану особового складу є переважно негативними. Підтверджено, що лише двадцять п'ять відсотків військовослужбовців, які вперше опиняються на передовій адекватно реагують на бойову ситуацію і можуть вести активні бойові дії, в інших відбувається дезорганізація психічної діяльності, у деяких випадках доходить до розвитку патологічних реактивних станів. Зауважимо, що у бойових умовах дії військовослужбовців помітні значні реакції, насамперед вони пов'язані з суб'єктивним сприйняттям перебігу подій [2].

У багатьох дослідженнях, які проводилися з військовослужбовцями, вказані основні емоційні стани і страхи, які зазначали учасники бойових дій. Перш за все це страх стати калікою, боязнь потрапити в полон та зазнати тортур і насильства, страх бути убитим та втратити товаришів. Ураховуючи вищезазначені емоційні стани бійців, необхідно готувати особовий склад до перебування у вимушеній або примусовій ізоляції (наприклад: військовий полон, заручник). Військовослужбовці повинні опанувати ефективні форми поведінки та мислення в кризових ситуаціях та умовах примусової ізоляції,

зокрема психічну стійкість і готовність до труднощів перебування в полоні, здатність до опору різноманітним формам впливу й маніпуляціям з боку противника [3].

Зачну увагу сьогодні приділяють оцінюванню й контролю бойового стресу особового складу підрозділів, які виконують бойові завдання. З метою оперативної психологічної підтримки особового складу, моніторингу бойового й оперативного стресу, налагодження ефективної внутрішньої комунікації в підрозділах, здійснення соціально-правової та культурологічної роботи організовується діяльність високомобільних груп внутрішніх комунікацій [4]. В умовах гібридної війни, яка є поєднанням класичних методів воєнних операцій із партизанськими діями, тероризмом, інформаційною та кібервійною і спрямована на досягнення раптовості, перехоплення ініціативи й здобуття психологічної переваги, значна увага має приділятися підвищенню рівня стресостійкості та адаптаційного потенціалу військовослужбовців, збереженню й відновленню психічного здоров'я [5].

Також для психологічної профілактики наслідків впливу бойового стресу на військовослужбовців потрібно надати кожному бійцю знання про особливості стресових реакцій на негативні чинники нових бойових дій, навчання начальників всіх ярусів та іншого особового складу методів та методів взаємодопомоги.

Отже, для ефективної діяльності особового складу в бойових умовах необхідні: високий рівень мотивації поведінки для виконання поставленого бойового завдання; високий рівень сформованості морально-бойових якостей; військово-професійна майстерність; здатність швидко адаптуватися у бойовій обстановці; вміння долати вплив негативних факторів бою; злагодженість військових колективів. Слід вважати, що для вирішення окреслених проблем необхідно створити групи контролю оперативного та бойового стресу, а також територіальні центри психологічної підтримки за рахунок посад офіцерів-психологів у батальйонах, бригадах (полках). Ці зміни позитивно вплинуть на систему психологічного забезпечення, сприятимуть підвищенню кваліфікації фахівців психологічної служби сектору безпеки та оборони.

### **Список використаних джерел**

1. Положення про Психологічну службу Збройних Сил України від 04.12.2014 № 317. URL:<https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-heneral-noho-shtabu-zbro-nykh-sy-7/>

2. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч. посіб. / В.М. Замана, Г. П. Воробйов, П. П. Ткачук та ін. Львів: АСВ, 2012. 404 с.

3. Методичні рекомендації з організації психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України до перебування в умовах примусової ізоляції (2020 р.). URL:<https://dovidnykmpz.info/psycho/metodychni-rekomendatsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-pidhotovky-viys-kovosluzhbovtsiv-zs-ukrainy-do-perebuvannia-vumovakh-prymusovoi-izoliatsii-2020-r/>

4. Про затвердження Інструкції з організації діяльності високомобільних груп внутрішніх комунікацій у Збройних Силах України : Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 22.10.2018 № 345. URL:<https://dovidnykmpz.info/zagalni/nakaz-heneral-noho-shtabu-zs-ukrainy-v-2/>

5. Осьодло В., Зубовський Д. Психологічні характеристики гібридної війни. *Redakcja naukowa.* Варшава, 2020. С. 26–39. URL:[https://www.researchgate.net/publication/344414030\\_PSYCHOLOGICAL\\_ASPECTS\\_OF\\_ARMED\\_CONFLICTS](https://www.researchgate.net/publication/344414030_PSYCHOLOGICAL_ASPECTS_OF_ARMED_CONFLICTS).



**Медведева Ольга Вікторівна,**  
кандидат соціологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та психології факультету №3,  
Харківський національний університет внутрішніх справ

## **ПСИХОЛОГІЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ЯК НАПРЯМ ПРОФЕСІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

В умовах збройної агресії РФ проти України значна кількість працівників Національної поліції, залучених до участі у військових діях та відповідних поліцейських спецопераціях, зіштовхнулись із деструктивними наслідками бойової психічної травматизації. Втім, питання власне з царини військової психології за відсутності такої потреби мало висвітлювались у межах фахової освіти та службової підготовки працівників поліції. Отже актуальні напрями вдосконалення професійно-психологічної підготовки працівників поліції з огляду на повномасштабні воєнні дії в Україні обумовили тему та мету нашого дослідження.

Забезпечення органів Національної поліції висококваліфікованими працівниками, здатними ефективно вирішувати поставлені завдання, не лише спирається на потребу у озброєнні поліцейських комплексом професійних знань, умінь та навичок, а й передбачає формування їх психологічної компетентності у межах професійно-психологічної підготовки – психологічної готовності як сукупності психофізіологічних, морально-психологічних, професійних, соціально-психологічних й індивідуально-особистісних характеристик, властивостей і якостей, що відповідають особливостям оперативно-службової діяльності та виступають внутрішньою умовою її успішного здійснення. Сучасні реалії функціонування поліції в умовах військових дій потребують вдосконалення професійно-психологічної підготовки поліцейських, де необхідним напрямком, на наш погляд, є розробка та впровадження у систему професійного навчання поліцейських спецкурсу «Психологія бойового стресу». Означений спецкурс відповідно до ст. 72 Закону України «Про національну поліцію» доцільно викладати у межах: первинної професійної підготовки; підготовки у ВНЗ зі специфічними умовами навчання; післядипломної освіти та службової підготовки загалом як системи заходів, спрямованої на закріплення та оновлення комплексу «знання-уміння-навички» з урахуванням оперативної обстановки, специфіки та профілю оперативно-службових завдань працівників поліції [2].

Аналіз наукових досліджень проблеми бойової травматизації (О. Блінов, І. Годфілд, Р. Грінкер, Л. Колб, В. Лесков, С. Літвінцев, Е. Міллер, О. Тімченко, С. Футтерман та ін.) дозволяє стверджувати, що її впливу піддається кожна людина, яка перебуває у зоні бойових дій, а інтенсивність травматизації безпосередньо

залежить від специфіки й тривалості впливу бойових стрес-факторів на психіку людини та її психологічної й професійної підготовленості до стресових ситуацій в специфічних військових умовах, характеру і рівня бойової мотивації, сприйняття місця й ролі бойових дій в перспективі своєї системи життєдіяльності тощо. Бойовий стрес, зумовлений дією зовнішніх та внутрішніх стресорів на організм поліцейського в екстремальних бойових умовах, може призводити до деформації особистості, спричиняти істотні (часто незворотні) зміни у когнітивній, афективній, емоційній і поведінковій сферах, негативно впливати на психічне, психологічне та фізичне здоров'я загалом. Крім того, участь у бойових діях значно впливає на мотиваційні стратегії працівника поліції, його психічні стани, індивідуально-психологічні якості та переживання результатів бойової діяльності. Результатом бойової психотравматизації є психогенні втрати, які безпосередньо впливають на зниження якості та ефективності виконання службових завдань або їх зриву внаслідок втрати боєздатності (повної або часткової) окремого працівника поліції або підрозділу загалом. Як зазначає О. Блінов, обумовлені впливом травматичного стресу психогенні втрати в підрозділах за один місяць можуть скласти 31 % від загальної чисельності особового складу [1, с. 28]. Крім того, ознаки бойових психічних травм знаходять вияв у формі гострих стресових і посттравматичних стресових розладів, що можуть зберігатися упродовж тривалого часу. Все це обумовлює надзвичайну актуальність психологічної компоненти й потребу удосконалення концепції психологічного забезпечення працівників Національної поліції України відповідно до вимог сьогодення, сучасних стандартів та найкращих світових практик.

Предметом спецкурсу «Психологія бойового стресу» є психологічні основи професійної діяльності працівника Національної поліції України в умовах воєнних дій (у тому числі локальних війн або збройних конфліктів) та під час поліцейських спецоперацій, а також психологічні особливості бойової травматизації його особистості. Метою даного спецкурсу є озброєння працівників поліції прикладними психологічними знаннями щодо змісту феномена бойової травматизації, превентивних психокорекційних заходів, дієвих копінг-стратегій та ефективних моделей забезпечення високого рівня резилентності особистості поліцейського до бойових умов, а також формування ресурсів, базових умінь та навичок самопомоги й надання первинної (екстреної) психологічної підтримки особам, які стали учасниками військових дій.

Основними завданнями вивчення спецкурсу є: 1) озброїти працівників поліції психологічними знаннями, необхідними для комплексної оцінки й урахування психологічних аспектів службової діяльності в умовах військових дій, зокрема щодо загальних засад військової психології, феноменології бойового стресу, особливостей його переживання, факторів впливу, форм прояву стресових

реакцій та деструктивних наслідків травматичного досвіду; 2) проаналізувати психологічну модель бойового стресу, типові форми поведінки в бойових умовах, а також проблеми прогнозування психогенних втрат; 3) сформувати навички психодіагностики бойового стресу, його контролю та подолання наслідків, розкрити загальну систему та сучасні технології надання психологічної допомоги, зокрема методами психологічної саморегуляції та взаємодопомоги під час виконання оперативно-службових завдань в умовах військових дій.

Орієнтовна програма спецкурсу може містити такі теми:

Тема 1. Психотравмівні і кризові ситуації в умовах військових дій.

Тема 2. Поняття та сутність феномена бойової психологічної травматизації.

Тема 3. Бойовий стрес та модель бойової психологічної травматизації особистості працівника поліції.

Тема 4. Контроль бойового стресу: показники, критерії оцінювання та рівні травматичності бойового досвіду особистості поліцейського.

Тема 5. Профілактика та подолання психотравмівних наслідків в роботі працівника поліції.

Тема 6. Алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги при дезадаптивних стресових явищах.

Отже, війна зробила роботу поліцейського ще небезпечнішою, втім разом зі Збройними Силами України та іншими військовими формуваннями поліцейські мужньо протидіють збройній агресії, проявляючи особисту хоробрість, звитягу та відданість українському народові. Аби забезпечити належний рівень професіоналізму правоохоронців мають постійно актуалізовувати ресурси професійного навчання, зокрема у напрямку ефективної протидії дезадаптивним явищам бойового стресу як достатньо нового явища у роботі поліції. Пріоритет у цій сфері належить вищим навчальним закладам освіти зі специфічними умовами навчання, робота яких в умовах воєнного стану і в повоєнний період потребує трансформації усієї системи управління, безпекових заходів, організації освітнього процесу, професійного розвитку викладачів, а також ґрунтовної ревізії й оновлення навчальних програм, їх адаптації до запитів й реалій сьогодення.

### **Список використаних джерел**

1. Блінов О.А. Психологія бойового стресу : автореферат дис. ... доктора психол. наук: 19.00.04. Київ, 2020. 43 с.

2. Про Національну поліцію : Закон України від 02 липня 2015 р. № 580-VIII (дата звернення: 17.06.2022 року). URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>

*Мірошніченко Валентина Іванівна,  
доктор педагогічних наук, професор,  
начальник кафедри психології, педагогіки  
та соціально-економічних дисциплін,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

## **АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ**

Психічним станом фахівця, який здійснює військову службу, вважається явище, яке характеризується сукупністю ознак психічної діяльності. За цими ознаками надається характеристика стану особистості у певний момент. Структурно психічний стан особистості військовослужбовця містить: вияви почуттів (настрою, афекту, тривожності, ейфорії, фрустрації тощо), вияви уваги (зосередженості, неуважності), вияви волі (рішучості, розгубленості, згуртованості), мислення (сумнівів, впевненості), уяви (мрій та очікувань) тощо.

Ознаками психічних станів, фахівців, які здійснюють військову службу, є такі: цілісність, стійкість, кореляція психічних процесів і властивостей особистості, унікальність і закономірність, відмінність і подібність. Під способом позавольового управління поведінкою військовослужбовців з метою адаптації їх до професійного оточення розуміємо управлінські впливи на психічні стани. Аспектом, що оптимізує ситуацію, тут слугує економія часу і сил на усвідомлене врегулювання професійних дій військовослужбовця.

За умов ведення бойових дій військовослужбовець перебуває у стані, що характеризується постійним відчуттям випадковості смерті або можливості її настання, можливості отримання травм і каліцтва. Військовослужбовець перебуває в тривалому стані власного почуття самозбереження і вірою у переконання про необхідність виконання бойового завдання. У такому стані військовослужбовця частіше охоплює страх за те, що може статися, а не за те, що у дійсності трапляється у бойових умовах. Відтак, військовослужбовця охоплюють «внутрішні страждання», він боїться загибелі чи каліцтва, але водночас його переповнює хвилювання щодо військового обов'язку. Спрямування страху в бік можливого, а не реального призводить до втрати контролю над системами організму, нав'язливе почуття тривоги може зростати. Шлях виходу із такого стану може бути досить складним. Досить вірогідною є ситуація, коли до тривожного стану додається ще й психічне та фізичне виснаження. Виникають ознаки екстремального стану, коли узагальнюються багато станів, характерною ознакою яких є: порушення

поведінкових реакцій з точки зору фізіології та психіки під впливом низки чинників, причому навіть в умовах мирного часу.

Організм військовослужбовця може по-різному реагувати на виникнення ситуації екстремального характеру: чи адекватно, чи тривожно. Зв'язок стривоженості військовослужбовця зі специфічністю умов перебування та проходження служби підрозділом не значний. Стривоженість буде однотипною в різного роду ситуаціях. Зберігатимуться загальні ознаки реакції організму допоки військовослужбовець у тривозі.

У контексті дослідження проблеми формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах варто згадати також про роботу керівника підрозділу з формування позитивного психічного стану підлеглих:

створення здорового морально-психологічного клімату в підрозділі, що передбачає формування умов для життєдіяльності, створення перетворень та змін у військово-професійному середовищі, яке безпосередньо впливає на зміну ситуації, зокрема для досягнення сформованості нового психічного стану, подолання негативних станів;

знання індивідуальних психічних особливостей підлеглих та їх врахування в роботі. Оскільки зовнішні впливи (у нашому випадку це відповідна ситуація) завжди діють лише опосередковано через внутрішні умови, то військовослужбовці по-різному реагують на зовнішні подразники;

надання допомоги військовослужбовцям у розвитку мотивації до військової служби, що дає змогу об'єднувати в цілісну функціональну систему різноманітні психологічні особливості особистості. Мотивація – одна з головних складових свідомості військовослужбовця і визначає зміст його діяльності (найвища форма розвитку особистісного смислу – це стійка військово-професійна спрямованість);

оптимізація процесу спілкування між військовослужбовцями в підрозділі. Особливості військової служби, довготривале їх сумісне перебування, потребують від керівників підрозділів особливої уваги і цим напрямом роботи. Необхідно здійснювати цілеспрямовану діяльність щодо формування та згуртовування військового підрозділу, основним психологічним показником якого є оптимальний соціально-психологічний клімат.

Особистий приклад керівника підрозділу має суттєве значення. По-перше, стан психіки самого керівника впливає на результативність професійної діяльності всього підрозділу, по-друге, безпосередньо формує стан психіки підпорядкованого персоналу.



**Остапович Володимир Петрович,**  
доктор юридичних наук, старший дослідник,  
завідувач науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,  
Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України

## **ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІЙ МЕНЕДЖМЕНТУ ПЕРСОНАЛУ КЕРІВНИКОМ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ПІДРОЗДІЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна в державі змінила життя громадян та діяльність усіх соціальних інститутів, у тому числі і діяльність підрозділів Національної поліції України (НПУ). В умовах воєнного стану працівники НПУ уповноважені здійснювати заходи задля забезпечення оборони країни, захисту безпеки населення та інтересів держави і переведені на посиленій варіант несення служби [2; 4]. Усе це покладає більше відповідальності на керівників поліцейських підрозділів та вимагає від них високого професіоналізму й сформованості низки компетентностей, а також чіткої реалізації функцій менеджменту персоналу.

Повноваження керівника поліцейського підрозділу визначаються ст. 22 Закону України «Про Національну поліцію» [3] і відповідають європейським вимогам, що висуваються до поліцейського менеджменту в умовах демократизації, відкритості і прозорості діяльності правоохоронної системи держави. Водночас, в умовах військових дій, окрім чітко окреслених повноважень, керівнику необхідно приймати рішення у найскладніших умовах невизначеності, недостатньої інформованості, дефіциту часу та ресурсів, неузгодженості низки критеріїв, високої відповідальності за підлеглих, за результати власної діяльності, життя та здоров'я громадян тощо.

Розглянемо детальніше особливості реалізації функцій менеджменту персоналу керівником поліцейського підрозділу в умовах війни. На підставі аналізу низки наукових праць нами виділено такі функції: аналітична, прогностична, організаційна, планувальна, регулююча, мобілізаційна, згуртування, спонукальна, контролююча.

1. *Аналітична функція.* Уважаємо, що саме ретельне вивчення стану менеджменту в підпорядкованому підрозділі сприяє ефективній реалізації всіх основних, ресурсних, управлінських і технологічних задач. Безпосередньо керівник вирішує різноманітні завдання організації та особливості механізмів їх впровадження в умовах війни. Психологічною умовою виконання аналітичної функції є максимально повне врахування індивідуально-психологічних особливостей та психоемоційного стану працівників поліцейського підрозділу.

2. *Прогностична функція.* Зважаючи на складність і багатогранність виконання власних повноважень керівником в умовах невизначеності, досить



важливим є передбачення, моделювання стану системи організації, забезпечення оптимальної стратегії здійснення основних функцій та матеріально-ресурсного забезпечення під час війни, розпізнавання можливих негативних наслідків певних тенденцій у системі організації чи в регіоні, передбачення можливого результату дій працівників поліції на основі реального врахування наявних ресурсів і наміченої стратегії. В основу функції прогнозування закладено прогностичний і креативний психологічні компоненти, а психологічною умовою її реалізації є розвинуті у керівника підрозділу творчий потенціал та дивергентне мислення.

*3. Планувальна функція.* Ураховуючи те, що діяльність керівника територіального підрозділу відбувається в умовах воєнного стану, то саме чітка і продумана стратегія дій та методів роботи, розробка політики і процедур реалізації, формування бюджету, спрямовані на досягнення поставлених перед організацією цілей і завдань, повинні ототожнюватися з установками вищого керівництва, оперативними планами, що орієнтовані на поточні обставини та післявоєнні цілі. Психологічні проблеми реалізації функції планування не зводяться лише до проблем прийняття рішення, а пов'язані переважно з питаннями самомотивації та вольової регуляції діяльності, здатністю планувати власні дії. Програма власних дій у певних умовах може виступати як намір чи як система намірів й реалізується засобами управлінської діяльності та задовольняється при вирішенні завдань, які відображають актуальні цілі підрозділу, спостерігаються активізація планування та його конкретизація. Основу наведеної функції складає проєктувальний психологічний компонент, а психологічною умовою оптимального планування є реальне й виражене врахування можливостей персоналу поліцейського підрозділу завдяки високому рівню розвитку в керівника емоційно-вольових та пізнавальних процесів (самоорганізації, уваги, уваги, мислення тощо).

*4. Організаційна функція.* Реалії війни доводять, що для життєзабезпечення територіального підрозділу важлива роль відводиться прийняттю керівником рішень щодо цілей діяльності, організації людських і матеріальних ресурсів на їх досягнення, розробці тактики дій, формуванню груп, визначенню індивідуальних завдань тощо. Підкреслюють значущість прийняття рішення керівника підрозділу вітчизняні науковці Г. Ложкін та В. Осьодло. Вони вважають, що прийняття рішення виступає ключовою й найбільш відповідальною функцією командира, ухвалення якого залежить від отриманої інформації та її всебічного оброблення (оцінювання ситуації, аналіз завдання, підготовка проєкту і його виконання) [1]. Способи реалізації функції організації в умовах невизначеності є своєрідним психодіагностичним чинником і можуть свідчити про ієрархію мотивації при вирішенні керівником професійних

завдань, його лідерство, самооцінку та рівень домагань, інтелектуальні можливості, установки. Психологічними складовими цієї функції є комунікативний та мотиваційний компоненти, а психологічну умову ефективної організаційної ролі становить наявність у керівника лідерських якостей, адекватної самооцінки, референтності, здатність мотивувати підлеглих та формувати професійну команду.

*5. Регулююча функція.* Суть її полягає в орієнтації, стимулюванні та спрямуванні керівником територіального підрозділу персоналу на якісне й ефективне досягнення цілей організації в умовах війни. Завдяки цій функції досягається підтримання керованих процесів у тих межах, які задані програмою, нормативними документами, чітким планом дій. Регулювання здійснюється через керівництво і координацію. В основі вказаної функції знаходиться координаційно-регулюючий психологічний компонент, а психологічною умовою ефективного регулювання виступає сформованість у керівника організаторських та комунікативних компетентностей.

*6. Мобілізаційна функція.* Аналізуючи ситуацію, ми розуміємо, що наразі лідерський потенціал керівника територіального підрозділу сприяє мобілізації усіх внутрішніх ресурсів підлеглих, формує їх готовність до виконання службових завдань в умовах війни, спонукає проявити всі власні можливості та ресурси для досягнення цілей. Саме в умовах невизначеності мобілізаційна функція виступає домінантою, що здатна об'єднати організм людини в єдине ціле, забезпечити необхідну активну вибірково адаптацію до умов середовища й здійснює саморегуляцію її дій [5]. В основі цієї функції закладено комунікативний, організаторський та мотиваційний компоненти, а психологічною умовою її реалізації становлять виражені лідерські компетентності керівника та мотиваційний потенціал.

*7. Функція згуртування.* Саме керівник територіального підрозділу здатний згуртувати працівників поліції, повести за собою, спрямувати їх на спільність виконання поставлених службових завдань та командну ефективність. Учені П. Уотсон та Б. Літц вказують, що чим сильнішими є відчуття колективної ефективності, саме прагнення членів команди та вмотивованість їхніх дій, тим більш сильнішими є їх спроможність подолати перешкоди й невдачі, бойовий дух та стресостійкість, а також – кращі результати діяльності [6]. Основу наведеної функції складає комунікативний, організаційний та мотиваційний компоненти, психологічною умовою ефективного згуртування поліцейських є сформованість у керівника лідерського потенціалу, комунікативних якостей, референтності, схильності до командної взаємодії.

*8. Спонукальна функція.* Керівник територіального підрозділу в умовах

ведення військових дій в країні, повинен власним прикладом, вчинком, діями спонукати підлеглих поліцейських до виконання поставлених завдань, здатності проявити себе, реалізувати прагнення до самоствердження шляхом власного внеску у перемогу, зберегти життя і захистити підлеглих і громадян, а також майбутнє України. В. Татенко. влучно демонструє, що керівник, зважившись на вчинок, повинен бути готовим до його здійснення не тільки предметно, а й психологічно, щоб вистачило сил на його завершення [7]. В основі спонукальної функції закладено координаційно-спонукальний психологічний компонент, а базовою психологічною умовою є реальне урахування потенціалу, індивідуально-характерологічних особливостей підлеглих завдяки високому рівню сформованості управлінських і комунікативних якостей керівника.

9. *Контролююча функція.* Уважаємо, що задля досягнення цілей підрозділу в умовах війни керівник повинен чітко визначати, яким чином поліпшити якість організаційної системи і сервісу, чи досягнуті цілі й службові завдання діяльності підлеглих, з'ясувати відповідність дій наявному плану, визначати, наскільки поліцейські сприяють досягненню поставлених цілей. Головна мета контролю – виявити слабкі місця і помилки, своєчасно їх виправити та не допустити повторення. Основою контролюючої функції керівника є порівняльно-оціночний компонент, а психологічними умовами її ефективного здійснення є розвинуті пізнавальні та емоційно-вольові якості керівника.

Таким чином, в умовах воєнного стану є досить важливим питання оптимальної реалізації функцій менеджменту персоналу керівником поліцейського підрозділу. На наш погляд, визначення й упровадження дієвих функцій менеджменту, здатні забезпечити керівників поліцейського підрозділу розумінням власних управлінських компетентностей, виваженим прийняттям рішень в умовах невизначеності, сприянням згуртованості підлеглих, мотивуванням їх до виконання службових завдань, спонуканням їх до дій та власним внеском у перемогу над ворогом, допомогою у протидії стресовим чинникам та іншим ризикам, що супроводжують професійну діяльність, а також збереженню психічного здоров'я кожного поліцейського.

### **Список використаних джерел**

1. Осьодло В.І., Ложкін Г.В. Психологічний зміст збройної боротьби (за матеріалами зарубіжних джерел). *Вісник НАОУ*. Київ: НАОУ, 2014. № 2(39). С. 234–239.
2. Про введення воєнного стану: Указ Президента України від 24.02.2022 № 64/2022. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#n2>
3. Про Національну поліцію: Закон України від 02 липня 2015 р. № 580-VIII. Офіційний вісник України. 2015. № 63. Ст. 2075. URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>

4. Про правовий режим воєнного стану: Закон України від 12.05.2015 № 389-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>

5. Хміляр О.Ф. Психомоторні властивості офіцера: монографія. Київ. 2019.

6. Уотсон П., Літц Б., Саусвік С., Річі Е. Підготовка до відправлення військ за кордон: зміцнення психологічної стійкості. *Охорона психічного здоров'я в умовах війни*. Київ: Наш формат, 2017. С. 103–122.

7. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір: монографія. Київ: Міленіум, 2017. 184 с.

*Пампура Ігор Іванович,  
старший науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,  
Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДОБРОВОЛЬЧИХ ФОРМУВАНЬ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД**

Військова агресія Російської Федерації проти України показала, що невід'ємною складовою оборони держави є розвиток територіальної оборони, організація руху опору і відповідної підготовки громадян України до спротиву.

Створення сил територіальної оборони громад є окремим родом сил для Збройних Сил України. Функції яких є як превентивними, так і оборонними. Адже, по-перше, розгортання територіальної оборони є одним із способів запобігання зовнішній агресії та готовності дати відсіч раптовому вторгненню у певний регіон держави. По-друге, територіальна оборона впливає на підтримку і контроль порядку та безпеки в тилу, адже кожне місто, селище, село стає більш захищеним. Це дозволяє концентрувати сили армії на пріоритетних напрямках, що створює нову якість оборони. Територіальна оборона формує умови, коли тисячі цивільних громадян можуть отримати підготовку і стати на захист території своєї громади [1].

Для виконання завдань територіальної оборони у своїх межах територіальні громади ініціюють утворення добровольчих формувань.

Згідно до п. 9 «Положення про добровольчі формування територіальних громад» (Затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 29 грудня 2021 р. № 1449) добровольче формування утворюється зборами ініціативної групи жителів територіальної громади у присутності командира військової частини Сил територіальної оборони Збройних Сил України та уповноважених представників органу місцевого самоврядування відповідної територіальної громади [2].

У межах завдань територіальної оборони, добровольчі формування можуть провадити діяльність щодо своєчасного реагування та реалізації необхідних заходів для оборони території та захисту населення на визначеній місцевості; брати участі у боротьбі з диверсійно-розвідувальними силами, іншими збройними формуваннями агресора (противника) та не передбаченими законами України воєнізованими або збройними формуваннями; у підготовці громадян України до національного спротиву; в охороні та обороні важливих

об'єктів і комунікацій, інших критично важливих об'єктів інфраструктури, визначених Кабінетом Міністрів України, та об'єктів підвищеної небезпеки, порушення функціонування та виведення з ладу яких становлять загрозу для життєдіяльності населення; у забезпеченні заходів громадської безпеки і порядку в населених пунктах разом з Національною поліцією; у запровадженні та здійсненні заходів правового режиму воєнного стану в разі його введення на всій території України або в окремих її місцевостях; у захисті населення, територій, навколишнього природного середовища та майна від надзвичайних ситуацій, ліквідації наслідків ведення воєнних (бойових) дій та інших заходах передбачених зазначеним вище Положенням.

Підготовка (навчання) членів добровольчих формувань з метою ефективного виконання своїх завдань здійснюється відповідно до Порядку організації, забезпечення та проведення підготовки добровольчих формувань територіальних громад до виконання завдань територіальної оборони, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 29 грудня 2021 р. № 1447. У відповідному документі зазначається, що навчання учасників добровольчих формувань володінню зброєю, законам та звичаям війни здійснюється за навчальними програмами, що розробляються Командуванням Сил територіальної оборони Збройних Сил України із залученням військовослужбовців місцевих військових організаційних структур територіальної оборони. Загальне військове навчання населення в цілому здійснюється за програмами, які розробляються Генеральним штабом Збройних Сил України [3].

Одним із видів підготовки добровольців та військовослужбовців Збройних Сил України є бойова підготовка, вона проводиться як у мирний час, так і в особливий період. Бойова підготовка – це цілеспрямований процес військового навчання і виховання особового складу та злагодження військових підрозділів для виконання завдань за призначенням. Ефективність бойової підготовки безпосередньо впливає на боєготовність і боєздатність відповідного підрозділу [4].

До основних видів бойової підготовки відносять: тактичну підготовку; спеціальну; технічну та загальновійськову підготовку. але вважаємо, що одним з основних компонентів ефективної реалізації відповідних видів підготовки добровольців є психологічна підготовка.

Організація психологічної підготовки повинна передбачати комплексність, системність та ефективність проведених заходів, а основним її завданням має бути оптимальне використання психологічних ресурсів добровольця, що забезпечить успішне виконання ним поставлених завдань, відновлення, збереження та підвищення працездатності.



Психологічна підготовка повинна спрямовуватися не тільки на підвищення ефективності виконання поставлених завдань, а й забезпечення особистої безпеки, збереження фізичного та психічного здоров'я добровольців. Основними ж завданнями психологічної підготовки мають стати: формування адекватної мотивації добровольців, підвищення рівня професійно-психологічних знань, умінь, навичок, пов'язаних з особливостями дій в екстремальних умовах, засвоєння навичок саморегуляції емоційних станів тощо.

Процес психологічної підготовки добровольців до виконання завдань в екстремальних умовах може здійснюватися в 3 етапи:

1. Інформаційне забезпечення щодо умов діяльності, змісту та організації психологічної підготовки.

2. Формування відповідних психологічних навичок, здатності до чіткої їх реалізації в звичних умовах діяльності, без моделювання різних перешкод за допомогою умовно-ситуативних методів.

3. Розвиток стійкості до зовнішніх впливів і формування впевненості в своїх силах шляхом поєднання умовно-ситуативних методів з умовною імітацією психологічних стрес-факторів службової діяльності.

Особлива роль у цьому процесі відводиться психологу. До основних напрямів роботи психологів на етапі підготовки добровольців, слід віднести:

1. Психологічний супровід, добір та комплектування підрозділів.

2. Вивчення соціально-психологічного клімату та психодіагностику групової згуртованості підрозділів.

3. Розвиток емоційної стійкості та вольової саморегуляції у повсякденній та екстремальній діяльності.

4. Розвиток уміння приймати та реалізувати самостійні рішення, діяти автономно.

5. Формування спеціальних умінь та навичок.

Отже, формування психологічної готовності добровольців добровольчих формувань територіальних громад – це довготривалий процес утворення необхідних відношень, установок, якостей особистості, що починається з поінформованості про характер діяльності, набуття необхідних знань, умінь, навичок та здібностей щодо їх реалізації. Обов'язковим є розвиток позитивного відношення до цієї справи та мотивованого підвищення вимогливості до себе. Завершуватися цей процес повинен тим, що психологічна готовність, пройшовши певні рівні, повинна перетворитися в стійку якість особистості [5].

Слід пам'ятати про те, що психологічна невідповідність до діяльності в екстремальних ситуаціях, недостатність часу для відпочинку, погане харчування і матеріально-технічне забезпечення, це чинники, які, при накопиченні можуть викликати негативні психічні зміни (невротичні реакції, агресивність, апатія,

суїцидальні думки) у особового складу добровольчих формувань територіальних громад. Тому необхідним є належний психологічний супровід діяльності особового складу, важливим завданням якого є розвиток психологічної підготовленості до ефективного виконання поставлених завдань.

### Список використаних джерел

1. Територіальна оборона у громадах: труднощі формування та комплектування її підрозділів.  
URL:<https://parlament.org.ua/2022/03/22/teritorialna-oborona-u-gromadah-trudnoshhi-formuvannya-ta-komplektuvannya-yiyi-pidrozdiliv/>

2. Про затвердження Положення про добровольчі формування територіальних громад: постанова Кабінету Міністрів України від 29 грудня 2021 р. № 1449). URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1449-2021-p#Text>

3. Про затвердження Порядку організації, забезпечення та проведення підготовки добровольчих формувань територіальних громад до виконання завдань територіальної оборони: постанова Кабінету Міністрів України від 29 грудня 2021 р. № 1447.

4. Система бойової підготовки.  
URL:<http://www.ngu.com.ua/learn/combat/systemboypidg.html>

5. Психологічний супровід окремих аспектів професійної діяльності працівників «КОРД»: науково-практичний посібник / за ред. д-ра юрид. наук, проф. В.О. Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України, 2018. 167 с.

*Пахомов Ілля Володимирович,  
викладач центру професійної освіти,  
Білоцерківська філія Академії державної пенітенціарної служби України*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБИ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

В наш час постає актуальна проблема психологічного забезпечення служби персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України (далі – ДКВС України). Чисельність його становить понад 30 тис. осіб, серед яких переважають атестовані особи, які безпосередньо працюють із засудженими, насамперед працівники відділів: нагляду та безпеки, оперативного, виробничого, інтендантсько-господарського, соціально-виховної та психологічної роботи із засудженими. Для професійної діяльності яких притаманні: ризик, стрес, можливість екстремальних ситуацій, тиск з боку засуджених, професійне та емоційне вигорання, професійна деформація.

Психологічне забезпечення працівників ДКВС України здійснюють психологи відділів по роботі з персоналом, діяльність яких регламентується «Положенням про організацію виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом ДКВС України», яке затверджено наказом Державної пенітенціарної служби України №221 від 07.07.2011 року.

Метою психологічної роботи з персоналом є формування і розвиток у нього професійно необхідних та стійких психологічних якостей, а також згуртованості колективу. Основними її складовими є: морально-психологічне забезпечення службової діяльності персоналу та соціально-психологічна робота з ним.

Морально-психологічна підготовка полягає у формуванні у персоналу психологічної стійкості, тобто якостей, які посилюють здатність виконувати завдання в умовах режимних обмежень, успішно переносити найсуворіші випробування, будь-які моральні і фізичні навантаження, у критичні моменти не втрачати самовладання, проявляти стійкість, мужність і відвагу, діяти в складній обстановці вміло і активно.

Соціально-психологічна робота здійснюється з метою: зростання рівня самостійності персоналу, його здатності контролювати своє життя і більш ефективно вирішувати проблеми, які виникають; створення умов, у яких персонал зможе в максимальній мірі проявити свої можливості і отримати передбачені законодавством права і гарантії; адаптації та профілактики професійної деформації персоналу; створення умов, за яких працівник, не дивлячись на душевний зрив, життєву кризу, зможе жити, зберігаючи почуття власної гідності і повагу до себе з боку оточуючих.

Основною метою психологічної роботи є створення найбільш сприятливих умов для всебічного гармонійного розвитку особистості кожного працівника, попередження виникнення відхилень у формуванні особистості та профілактика професійної деформації.

Основними завданнями психологічного забезпечення є: професійний психологічний добір на службу; психологічне супроводження проходження служби персоналом; психологічна підготовка та супроводження службової діяльності персоналу, профілактика професійної деформації; надання рекомендацій керівництву.

З метою виконання цих завдань психолог відділу роботи з персоналом повинен: регулярно проводити моніторинг морально-психологічного стану в колективі; організовувати та здійснювати психодіагностику персоналу та корекцію його особистості; а також надавати рекомендації щодо розстановки персоналу з метою підвищення ефективності його професійної діяльності керівництву органів і установ (за наслідками психодіагностики персоналу).

До основних обов'язків психолога відділу роботи з персоналом належать: профілактика професійної деформації персоналу, діагностика морально-психологічного клімату в колективі, функціонування кімнати психоемоційного розвантаження, психологічний відбір кандидатів на службу.

Також «Положення про організацію виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом ДКВС України», яке затверджено наказом Державної пенітенціарної служби України №221 від 07.07.2011 року, містить Рекомендації щодо обладнання кімнати психоемоційного розвантаження. Згідно яких, площа цієї кімнати повинна бути не менше 18м<sup>2</sup>, у ній повинна бути повна звукоізоляція, з обладнання обов'язково повинні бути зручні глибокі крісла авіаційного типу, мультимедіапроектор, акустична стереосистема, люстра Чижевського (іонізатор повітря), фітон (біореабілітаційний прилад), кондиціонер та вимикачі освітлення.

Нами було проведено анкетування 49 психологів відділів роботи з персоналом, які в різний час проходили курсове навчання у Білоцерківській філії Академії державної пенітенціарної служби. Позитивним моментом є наявність у всіх опитаних психологічної освіти. Наприклад, серед психологів відділів соціально-виховної та психологічної роботи із засудженими лише половина мають психологічну освіту.

Майже усі досліджувані (91,8%) зазначили про систематичне залучення до виконання обов'язків інших посадових осіб відділу роботи з персоналом. Про наявність обладнаної кімнати психоемоційного розвантаження персоналу зазначили переважна меншість респондентів (20,4%). Усі опитані регулярно здійснюють анкетування персоналу з метою визначення морально-

психологічного клімату в колективі: щоквартально (24,5%), щопівріччя (44,9%) та щороку (30,6%), за результатами якого надають рекомендації керівництву установи.

Більшість психологів відділу роботи з персоналом здійснюють первинну та поточну психодіагностику персоналу (83,7%). Для неї використовують різні психодіагностичні методики, як правило, суб'єктивні (опитувальники): виявлення суїцидального ризику (найчастіше СР-45), агресивності (Басса-Даркі), нервово-психологічної напруги («Прогноз»).

Лише незначна частка опитаних здійснюють психологічну корекцію персоналу (як індивідуальну, так і групову) (18,4%). Серед корекційних методів переважають вправи на зняття агресії, стресу, покращення психічного стану.

Враховуючи результати анкетування психологів відділу роботи з персоналом, постає необхідність розробки комплексу психодіагностичних та психокорекційних методик, адаптованих для роботи з персоналом ДКВС України. На наш погляд, заслуговують особливої уваги психодіагностичні та психокорекційні методики, які активно застосовуються в інших силових структурах: Державній прикордонній службі, Національній поліції, Національній гвардії, Збройних силах, Державній службі з надзвичайних ситуацій тощо.

Так, працівники кафедри психології діяльності в особливих умовах та науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України розробили основи психологічного забезпечення діяльності Міністерства з надзвичайних ситуацій України [1].

Працівники лабораторії психології Національної академії внутрішніх справ розробили дієві шляхи профілактики професійної деформації персоналу органів внутрішніх справ [3].

Працівники науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення Державного науково-дослідного інституту Міністерства внутрішніх справ України розробили методику психодіагностики працівників поліції із застосуванням проєктивних тестів [4], вказали шляхи збереження їх психологічного здоров'я [2].

Таким чином, з метою підвищення ефективності психологів відділів роботи з персоналом необхідно розробити та затвердити нове Положення про організацію психологічної роботи з персоналом ДКВС України. Аналогічні Положення є в кожній силовій структурі та у Міністерстві освіти України.

Це Положення повинно чітко визначати основні напрями психологічної роботи з персоналом ДКВС України: психодіагностику, психопрофілактику, психокорекцію, психоконсультавання, психопросвіту тощо. На рівні Адміністрації ДКВС України доцільно створити відділ організації психологічної

роботи з персоналом, який буде координувати роботу психологів відділів роботи з персоналом усіх міжрегіональних управлінь, які координуватимуть роботу психологів відділів роботи з персоналом слідчих ізоляторів та установ виконання покарань. Відділ організації психологічної роботи з персоналом Адміністрації ДКВС України може рекомендувати найбільш ефективні методики психодіагностики, психопрофілактики, психокорекції, психоконсультації, психопросвіти тощо.

### **Список використаних джерел**

1. Александров Ю.В., Болотських М.В., Євсюков О.П. та ін. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2009. 540 с.

2. Барко В.І., Остапович В.П., Кирієнко Л.А. та інші. Забезпечення психологічного здоров'я працівників Національної поліції України: наук.-практ. посіб. Київ: Державний науково-дослідний інститут Міністерства внутрішніх справ України, 2017. 168 с.

3. Медведев В.С. та ін. Профілактика професійної деформації працівників органів внутрішніх справ: навч.-метод. посіб. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2014. 68 с.

4. Остапович В.П., Барко В.І., Барко В.В. та ін. Вивчення особистості працівників поліції із використанням проєктивних методів психологічної діагностики: наук.-практ. посіб. Київ: Державний науково-дослідний інститут Міністерства внутрішніх справ України. 164 с.



**Попова Олена Юріївна,**

*здобувач освітнього ступеня «магістр»,  
Харківський національний університет внутрішніх справ*

**Александров Юрій Васильович,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціології та психології факультету № 6,  
Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **РІВНІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМООЦІНКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Самооцінкою особистості вважають те, як людина оцінює свої якості, себе, рівень успішності власної діяльності, як оцінюють її інші люди, виходячи з системи цінностей людини. Поняття самооцінка – це суб'єктивне утворення у психіці людини, що є відображенням норм і оцінок, які існують в суспільстві та у міжособистісних відносинах.

Самооцінка формує самосвідомість людини і змінюється впродовж всього життя. Її формування відбувається у процесі діяльності і міжособистісної взаємодії. На розвиток самооцінки значною мірою впливає соціальне оточення. Уважається, що важливу роль у її трансформації відіграє співставлення образу реального «Я» (яким я себе уявляю) з образом ідеального «Я».

Уважається, також, що самооцінка відображає ступінь розвитку в людини власної гідності, відчуття самоцінності і позитивного ставлення до всього, що входить у сферу її «Я». У відповідності з різними аспектами або сторонами «Я», можна говорити про оцінку людиною власних фізичних, інтелектуальних, моральних, соціальних, професійних та інших якостей.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань. У психології під рівнем домагань розуміється, з одного боку, рівень труднощів, подолання яких є метою для суб'єкта, а з іншого – бажаний рівень самооцінки особистості.

Самооцінка виступає динамічною характеристикою в структурі особистості. Вона може змінюватися під впливом багатьох чинників й впливає на успішність професійної діяльності особистості. Самооцінка – це свого роду ядро, навколо якого зосереджені інші елементи, які забезпечують підвищення ефективності професійної діяльності. Вона також слугує фундаментом, від якості якого залежить успішність професійної діяльності. Наприклад, як людина буде поводитися у різних ситуаціях професійної діяльності, як успішно вона буде справлятися зі своїми професійними обов'язками, переживати невдачі й чи буде робити із цього висновки, а також, на який результат вона буде спрямована і, чи досягне вершин професіоналізму в цілому...

Професійна самооцінка – феномен професійної самосвідомості індивідуума. Професійна самооцінка може залежати від впливу різноманітних детермінант, серед яких – власні досягнення, досягнення інших, властивості особистості, особистий досвід, власні потреби, стаж та зміст діяльності, професійні здібності, досягнення батьків тощо. На основі результатів досліджень сучасних науковців зазначено, що професійна самооцінка є центральним компонентом професійної самосвідомості особистості, який пов'язаний із ціннісним ставленням до власного «Я», до професійних якостей і результатів професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічних професій. Підтверджено, що професійна самооцінка формується під впливом змісту професійної діяльності, результатів, досягнутих у цій діяльності, індивідуальних властивостей особистості, а також якостей, які оцінюються. Основними параметрами професійної самооцінки виступають ступінь адекватності, критичність і міра стійкості особистості [1, с. 457].

Під професійною самооцінкою ми розуміємо оцінку суб'єктом праці самого себе, своєї праці та професійно-значущих якостей. Ми вивчили рівні професійної самооцінки поліцейських за допомогою методики Будасі, у якій визначили на якому рівні корелює уявлення поліцейських про себе та ідеального професіонала.

За результатами дослідження, представлених у табл. 1, ми бачимо, що неприйняття себе, занижена самооцінка по невротичному типу не зустрічається в обох групах поліцейських, як тих, хто мають попередній досвід роботи, так і тих, хто не має досвіду роботи.

Адекватна самооцінка достовірно частіше ( $\varphi=1,66$ ,  $p\leq 0,05$ ) зустрічається частіше в групі поліцейських, які мають попередній досвід роботи (60 %), ц порівнянні з групі поліцейських, у яких відсутній досвід служби у правоохоронних органах (37,5 %).

Таблиця 1

**Показники частоти зустрічаємості рівнів самооцінки у поліцейських залежно від наявності попереднього досвіду роботи в МВС (%)**

| Типи самооцінки  | Мали попередній досвід роботи (n=20) | Не мали попереднього досвіду роботи (n=40) | $\Phi$ | $p$         |
|--|--------------------------------------|--|--------|-------------|
| Неприйняття себе, занижена самооцінка по невротичному типу | 0                                    | 0  | -      | -           |
| Занижена самооцінка  | 0                                    | 0  | -      | -           |
| Адекватна самооцінка                                       | 60                                   | 37,5                                       | 1,66   | $\leq 0,05$ |
| Завищена самооцінка  | 40                                   | 62,5                                       | 1,66   | $\leq 0,05$ |
| Самооцінка завищена по невротичному типу                   | 0                                    | 0  | -      | -           |

Завищена самооцінка достовірно частіше ( $\varphi=1,66$ ,  $p\leq 0.05$ ) зустрічається в групі поліцейських, які не мають попереднього досвіду роботи (62,5 %), ніж у групі поліцейських, які раніше працювали в правоохоронних органах (40 %).

Отже, дані дослідження свідчать про те, що серед поліцейських, які не мали попереднього досвіду роботи у поліції частіше зустрічається завищена самооцінка, а серед поліцейських, які мали попередній досвід, встановлено наявність адекватної самооцінки. Уважаємо, що специфіка служби в поліції сприяла оцінюванню себе в різноманітних професійних ситуаціях, а отже, і допомогла формуванню адекватної професійної самооцінки.

У першу чергу, людина із завищеною самооцінкою ставить себе вище інших, вважає себе світилом, а всіх інших – негідним його, що може спричинити низку непорозумінь. Така людина завжди впевнена у власній правоті, навіть при існуванні конструктивних доводів і аргументів на користь протилежної точки зору; у будь-якій конфліктній ситуації або при суперечці – вона впевнена, що остання фраза повинна залишатися за нею і їй не важливо, якою саме вона буде; вона повністю заперечує факт існування протилежної думки, відкидає навіть можливість того, що кожен індивід має право на власну точку зору. Якщо людина із завищеною самооцінкою все-таки погодиться з таким твердженням, то буде впевнена в «неправильності» точки зору співрозмовника, відмінною від її; вона переконана в тому, що якщо у неї щось не виходить, то в цій ситуації винен тільки навколишній соціум або обставини, що склалися; вона не вміє просити вибачень і це не даватиме змогу їй сумлінно виконувати свої професійні обов'язки.

### Список використаних джерел

1. Онуфрієва Л.А. Професійна самооцінка у професійному становленні особистості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 2014(26), С 456–467. URL:<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-26.%25p>

**Платонов Владислав Максимович,**

*науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та  
кризової психології науково-дослідного центру,  
Національний університет цивільного захисту України*

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ПІРОТЕХНІКА ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

Діяльність піротехніка Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) наповнена стрес-факторами різної інтенсивності та тривалості. До таких слід віднести:

- постійний контакт з вибухонебезпечними предметами (ВНП);
- страх за власне життя;
- стереотипний тип роботи;
- відчуття невизначеності;
- швидка втомлюваність.

В дослідженнях, які спрямовані на визначення професійно-важливих якостей саперів різних служб, простежується схожий перелік психофізіологічних та індивідуально психологічних якостей фахівця. Так в роботах О.В. Недвиги визначено, що професійно-важливими якостями сапера-військовослужбовця є контроль рухів руками, контроль емоційного стану, вміння подолати втому, стресостійкість [3]. Схожий перелік професійно-важливих якостей у фахівців піротехнічних підрозділів МНС України виділено С.В. Решетняком. На його думку, до основних професійно-важливих якостей додається робота на самоті, концентрація уваги, стійкість до зовнішніх подразників, емоційна стійкість [5]. У дослідженні діяльності саперів служби порятунку особового ризику МНС Азербайджанської республіки, Х.Р. Софієва та О.В. Тімченко виділяють професійно-важливі якості, які пов'язані з самоконтролем емоційних станів, концентрацією уваги, контролем рухів руками та тілом, стресостійкістю [4].

Отже, стресостійкість, можна з впевненістю назвати однією із професійно-важливих психологічних якостей фахівця піротехніка ДСНС, що потребує окремого розгляду.

У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається, як сукупність характерологічних та індивідуально психологічних якостей особистості. Стресостійкість до різного виду стресових чинників є динамічною характеристикою, яка активізується при надмірному впливі на психологічний стан людини. Це дозволяє мобілізувати адаптаційні ресурси в стресових ситуаціях та мінімізувати впливи

стресових факторів на психоемоційний стан людини для швидкої адаптації в екстремальних умовах та ефективно виконати поставлене завдання.

Як відзначає В.М. Крайнюк, стресостійкість є загальною властивістю особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за певний проміжок часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [1]. Т.В. Циганчук визначає, що стресостійкість є психологічною особливістю, яка, з одного боку, виступає механізмом регуляції структури особистості, що впливає на переживання людиною стресової ситуації, а з іншого – дозволяє успішно виконувати поставлені завдання, які супроводжуються факторами надмірного стресу [6]. Така психологічна особливість реалізується за допомогою мобілізації емоційної стійкості, саморегуляції, самоконтролю.

Більшість психологічних досліджень мають схожі результати, де стресостійкість визначається, як властивість особистості, що дозволяє зберегти функціональний стан людини в стресових умовах. У статі М.С. Кудінової наведено порівняльний аналіз теоретичних поглядів психологів, що досліджували компоненти, які складають стресостійкість [2]. До них входять, емоційна стійкість, особливості типу темпераменту, особливості поведінкової сфери людини, саморегуляція, фрустраційна толерантність, особистісні ресурси. До особистісних ресурсів особистості входять набуті вміння, навички, здібності, попередній набутий досвід, що допомагають людині бути більш адаптованою та стресостійкою до стресових ситуацій. Причому, всі компоненти стресостійкості знаходяться в певному взаємозв'язку. Іншими словами в таких випадках можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших компонентів.

Ще одним поглядом на стресостійкість, є розуміння стійкості особистості, як риси, що пов'язана з концентрацією на конкретній меті, та здатністю виконувати завдання за будь-яких стресових умов, а також уміння організувати свою діяльність. В цьому випадку важливим є визначення рівня суб'єктивного контролю, який відображає незалежність, самостійність та активність людини в досягненні поставленої мети, відповідальності за свої дії та вчинки, що також має взаємозв'язок зі стресостійкістю.

Розуміння складових компонентів стресостійкості особистості дає змогу визначити рівень їх розвитку та дослідити провідні компоненти, які на нього безпосередньо впливають.

Такими чином, визначення стресостійкості, як професійно-важливої якості піротехніків ДСНС є значущими в аспекті врахування опису її структурних компонентів та підходів до їх визначення, що в свою чергу, дозволяє встановити

компенсаторні психологічні характеристики кандидата при проведенні професійно-психологічного добору. При цьому, з практичної точки зору, визначення компонентів, які складають стресостійкість, дає можливість застосовувати значно ширший набір методів для їх розвитку та удосконалення в межах системи психологічної підготовки та супроводу службової діяльності фахівця піротехніка ДСНС.

Актуальним питанням на сьогодні залишається проведення професіографічного аналізу діяльності піротехніка ДСНС з чітким визначенням переліку професійно важливих якостей фахівця.

### Список використаних джерел

1. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
2. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість» *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2016\\_1\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2016_1_7) (дата звернення: 22.06.2022).
3. Недвига О.В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності : автореф. дис. ... к. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 22 с.
4. Оцінка та прогноз професійної придатності рятувальників Служби Порятунку Особливого Ризику МНС Азербайджанської Республіки: психологічний аспект: Монографія / За заг. ред. Х.Р. Софієвої, О.В. Тімченка. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2022. 204 с.
5. Решетняк С.В. Професіографічний аналіз діяльності працівників груп піротехнічних робіт аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків НУЦЗУ 2008 Вип. 3. Ч.2. С. 207–214.
6. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук. : спец. 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.



**Савельєва Анна Сергіївна,**  
курсантка Навчально-наукового інституту №1,  
Національна академія внутрішніх справ,

науковий керівник:  
**Кудерміна Олена Іванівна,**  
доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри юридичної психології,  
Національна академія внутрішніх справ

## **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТА ФУНКЦІЇ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ СИЛ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ**

На сучасному етапі актуальним завданням є подальший розвиток морально-психологічного забезпечення (МПЗ) Сил оборони держави, до яких належать ЗСУ, а також інші утворені відповідно до законів України військові формування, правоохоронні та розвідувальні органи, органи спеціального призначення з правоохоронними функціями, на котрі Конституцією та законами України покладені функції із забезпечення оборони держави [3].

Безумовно, основним елементом бойової результативності, ініціативності та готовності є моральний дух, тобто здатність військовослужбовців пристосуватися до труднощів військової служби, адаптуватися до бойових дій, впоратися із випробуваннями війни. Тому взаємозалежними елементами морального духу військ є морально-психологічний стан.

Основними принципами морально-психологічного забезпечення є такі:

- *постійна бойова готовність сил і засобів морально-психологічного забезпечення* – передбачає виконання комплексу заходів із укомплектування органів виховної (виховної та соціально-психологічної) роботи професійно підготовленими кадрами; забезпечення військових частин і з'єднань необхідними технічними засобами пропаганди та підтримання їх у справному стані і постійній готовності до реального використання; забезпечення готовності та здатності органів виховної (виховної та соціально-психологічної) роботи, службових осіб у разі потреби без яких-небудь істотних затрат у стислі терміни перейти на “бойовий режим роботи”;

- *комплексність* – передбачає глибоку інтеграцію моральної та психологічної складових у формуванні та зміцненні духовного елемента бойової могутності Збройних Сил, тісний зв'язок морально-психологічного забезпечення з усіма іншими видами забезпечення; вимагає одночасного, узгодженого впливу

на свідомість, почуття, волю військовослужбовців усіх сил і засобів, наявних у розпорядженні командирів, органів виховної (виховної та соціально-психологічної) роботи, охоплення заходами морально-психологічного забезпечення усіх категорій особового складу з урахуванням їх особливостей;

- *активність і безперервність* – відображає прагнення досягти мети, ініціативу і творчість у вирішенні завдань морально-психологічного забезпечення, оперативне реагування на зміни обстановки тощо. Рівень вираження цього принципу, як свідчить практика, має бути адекватним обстановці, що складається і чим складніша обстановка, тим активнішим має бути морально-психологічне забезпечення [2, с. 276–278].

Таким чином, морально-психологічне забезпечення службово-бойової діяльності військових формувань базується на таких важливих принципах: цілеспрямованості, єдності, патріотичної спрямованості, комплексності, безперервності та активності. Механізм дії МПЗ є багатогранним та взаємопов'язаний з багатьма сферами життя та діяльності військовослужбовця та і в загальному особового складу, організації та реалізації бойових завдань.

Згідно з Концепцією МПЗ підготовки та ведення операцій, бойових дій Збройних Сил України, психологічне забезпечення – це комплекс заходів щодо формування, підтримання та відновлення у особового складу психологічних якостей, які забезпечують високу психологічну стійкість військовослужбовців, готовність виконувати бойові завдання в будь-яких умовах обстановки [1].

У системі забезпечення діяльності військ (сил) морально-психологічне забезпечення виконує ряд важливих функцій:

- *виховна функція* полягає у цілеспрямованому й організованому впливі на свідомість, почуття, волю особового складу для формування у військовослужбовців почуття патріотизму, відданості своєму народові, Батьківщині, військовому обов'язку, особистої відповідальності за захист Вітчизни.

- *формуюча функція* реалізується через формування морально-бойових якостей, морально-психологічного стану, необхідних для успішного виконання особовим складом бойових завдань.

- *навчальна функція* полягає в засвоєнні військовослужбовцями знань, умінь та навичок, необхідних для виконання військовими частинами та підрозділами поставлених завдань, навчання командирів (начальників) офіцерів органів виховної та соціально-психологічної роботи прийомам, методам і технологіям ефективного морально-психологічного впливу на особовий склад військ (сил), надання психологічної само- та взаємодопомоги.

- *мобілізуюча функція* спрямована на мобілізацію військовослужбовців на виконання конкретних бойових завдань, формування особистої

відповідальності за якість їх виконання, збереження стійкості і керованості морально-психологічного стану особового складу, досягнення високого рівня організованості та бойової активності військовослужбовців.

- *інформаційна функція* передбачає висвітлення міжнародного і внутрішнього положення держави, покладених на війська (сили) завдань та умов їх виконання; доведення наказів командирів (начальників); роз'яснення військовослужбовцям правових актів воєнного часу і т. ін.

- *захисна функція*, що полягає у забезпеченні духовної та психологічної безпеки військовослужбовців і передбачає запобігання негативним явищам у поведінці військовослужбовців і їх подолання, а також захист морально-психологічного стану військовослужбовців [2, с. 264–266].

Таким чином, найважливішими функціями у системі забезпечення діяльності військ є формуюча, навчальна, інформаційна, виховна та захисна. Вони мають основне значення, пов'язане із застосуванням на практиці теорії, умінь та навичок, що потрібні для розуміння суспільного призначення та системи дії морально-психологічного забезпечення. Також можна виділити загальні функції морально-психологічного забезпечення: планування (включає в себе формування мети та основних завдань механізму МПЗ), управління (передбачає продуктивність та ефективність діяльності органів МПЗ у різноманітних обставинах), аналіз та прогнозування (включає в себе комплекс умов та чинників, які розкривають психічні стани, ініціативність, бойову результативність особового складу під час реалізації завдань).

### **Список використаних джерел**

1. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 480 с.
2. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підручник: у 2 ч. Ч.1. / за заг. ред. В.В. Стасюка. Київ: НУОУ. 2012. 682 с.
3. Про національну безпеку України : Закон України. *Відомості Верховної Ради України*. 2018. № 31. С. 241.

**Суліцький Вадим Володимирович,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи,  
Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка

## **РОБОТА ПЕНІТЕНЦІАРНОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ**

Останній рік психологам установ виконання покарань та слідчих ізоляторів доводиться працювати в умовах військового стану. Незважаючи на те, що зараз в Україні немає небезпечних місць, ми можемо розподілити пенітенціарні установи на ті, що перебувають «у тилу», і ті, що розташовані недалеко від зон бойових дій. У зв'язку з цим на психологів покладаються не стільки нові, додаткові обов'язки, скільки переусвідомлення та наповнення новим змістом форм і методів роботи з особами, які відбувають покарання в місцях позбавлення волі. Якщо говорити про періодизацію функціонування та розвитку психологічної служби в установах виконання покарань і слідчих ізоляторах, то з 2014 року ми увійшли у четвертий період – період відкриття нових випробування війною. На нашу думку, він характеризується:

- набуттям психологами практичного досвіду роботи з засудженими в умовах військового стану та бойових дій;
- організацією та наданням первинної медико-психологічної допомоги засудженим, особовому складу та місцевим мешканцям;
- організацією та проведенням психологічної роботи з різними категоріями засуджених в умовах бомбосховищ;
- відпрацюванням механізмів і налагодженням соціальних зв'язків засуджених із родичами та сім'ями;
- переведенням співпраці з суспільними / громадськими організаціями у площину організації та проведення індивідуальної роботи з засудженими, надання їм практичної допомоги;
- психологічним супроводженням і контролем за усіма заходами, що організовувалися та проводилися іншими відділами та службами з засудженими;
- введенням переговорної діяльності з різними представниками військових формувань і засудженими під час випадків масової непокори вимогам адміністрації;
- збільшенням часу на практичну психологічну діяльність.

Дана характеристика не тільки вказує на певні особливості цього періоду, але й вказує в яких напрямках повинен просуватися пенітенціарний психолог у своїй професійній діяльності. Розглянемо їх більш детально:

1. Організація та надання первинної медико-психологічної допомоги. У даному напрямку психолог має справу з негативними емоційними станами та почуттями, що обумовлені постійними обстрілами, страхом бути вбитими, переживання за власне життя. Які засоби роботи є найбільш ефективними? Арт-терапія, притча терапія, казка терапія. Головне, перефокусувати увагу засудженого з негативних думок на позитивні моменти його життя, плани на майбутнє.

2. Організація та проведення психологічної роботи в умовах бомбосховищ. Складність цієї діяльності полягає у великому скупченні засуджених у замкнутому просторі. Тому, бомбосховища в установах виконання покарань повинні бути обладнані таким чином, щоб можна було б проводити з ними заходи масового характеру: інформаційні бесіди, перегляд кінофільмів. Доцільно влаштовувати змагання з настільних ігор (шашки, шахи, нарди). Це дозволить заспокоїти засуджених, відволікти від негативних думок, позбутися страху обмеженого простору.

3. Відпрацюванням механізмів і налагодженням соціальних зв'язків засуджених. Більше за все засуджених турбує питання: «Що трапилось з рідними? Чому вони перестали приїжджати на побачення? Чому немає посилок, передач?» Особливо потерпають від втрати соціальних зв'язків засуджені, які були матеріально залежними від рідних. Хто не мав підтримки з боку сім'ї у минулому, той і зараз розраховує тільки на себе. Незважаючи на їх меркантильні інтереси, у осіб, які перебувають у місцях позбавлення волі, спостерігається невідоме хвилювання за долю свої рідних. Їм важливо знати, що вони живі та здорові, що все у них добре. Психологи можуть допомогти засудженим з'ясувати, де зараз перебувають їх сім'ї, як у них справи, що з майном тощо. Для цього варто застосовувати не тільки соціальні мережі, використання яких позбавлені засуджені, але й підключати громадські організації, що займаються розшуком рідних та тих, хто загубився. Данна діяльність дозволяє не тільки підтримувати належну дисципліну в установі виконання покарань, але й допомагає засудженим усвідомити, що адміністрації не байдуже їх життя, спокій, родинні стосунки тощо.

4. Співпраця з суспільними / громадськими організаціями. Через втрату більшістю засудженими соціальних зв'язків, вони починають, через певний час, відчувати матеріально-побутові труднощі. Це не стосується харчів. Адміністрація піклується щоб усі засуджені були нагодовані. Це стосується дотримання особами, які перебувають в пенітенціарних закладах, санітарно-гігієнічних норм із-за відсутності засобів особистої гігієни. На допомогу приходять саме міжнародні фонди та громадські організації. Наприклад, завдяки вчасної допомоги Товариству Червоного Хреста, нам дозволило уникнути

спалаху інфекційних хвороб серед засуджених. Вони постачали в колонію не тільки продукти харчування, ліки, але й засоби особистої гігієни для засуджених. Головним завданням психолога був справедливий і чесний розподіл допомоги між засудженими.

5. Психологічне супроводження та контроль за заходами. Щоб не трапилося, але життя продовжується. Тому, в місцях позбавлення волі проводяться планові та позапланові заходи працівниками різних відділів і служб. Усі вони передбачені планами робіт і є, безперечно, важливими. У той же час, деякі служби, використовуючи військовий стан, нарочито підкреслюють власні повноваження, перебільшують їх, організовують життя засуджених, що призводить до негативних наслідків (масова непокоря, вбивства, самогубства, акти членушкодження тощо). Щоб уникнути таких подій, психолог допомагає працівникам аналізувати та передбачати результати (вплив на засуджених) запланованих заходів і дій адміністрації в них, розробляє методичні поради як уникнути негативних наслідків у різних випадках і отримати позитивний результат.

6. Введення переговорної діяльності. Це стосується випадків масової непокори, захоплення заручників, ускладнення стосунків з представниками військових частин, що перебувають поруч з установою виконання покарань. До переговорів психолог долучається з дозволу та вказівки начальника установи або його першого заступника. Роль психолога полягає у спостереженні, аналізі, синтезі ситуації та розробки пропозицій або конкретного алгоритму дій у даному випадку. Наприклад: знання психологічних особливостей засуджених, що захопили в заручники чергову зміну, допомогло завершити переговори за сорок хвилин і звільнити працівників. Достатньо було з'ясувати, що «терористи» самі були незадоволені тим, що накоїли, але не здавалися, бо боялися наслідків – покарання, що їх чекало. Саме розстановка пріоритетів і компроміс у виборі покарання, що запропонував психолог, допомогли прискорити звільнення персоналу чергової зміни й уникнути більш тяжких наслідків цієї надзвичайної події. Головне, щоб обіцянки засудженим, надані адміністрацією колонії або вищим керівництвом, виконувалися у послідовності, яка була встановлена під час переговорів з «терористами».

7. Збільшення часу на індивідуальну роботу психолога з засудженими. У період військового стану та в ситуаціях, що постійно змінюються, психологу важливо пам'ятати, про цінність людського життя. Тому, особливу увагу треба приділяти найбільш вразливим категоріям засуджених: сиротам; схильним до самогубства; соціально-неадаптованим; інвалідам; особам похилого віку тощо. Постійно слідкувати за їх психологічними станами, часто зустрічатися для бесід, проведення різних психолого-профілактичних заходів. Для кожного із цих



засуджених дуже важливо розуміти, що вони не залишаються на одинці у складні часи, про них піклується, їм допомагають. Головне зараз – це життя. І психологи, і не тільки психологи, але й всі працівники пенітенціарної установи повинні зробити так, щоб ніхто не загинув.

Ми розуміємо, що перелік видів діяльності пенітенціарного психолога під час військового стану, не є вичерпаним. Але, на нашу думку, саме на запропонованих напрямках треба зосередитися зараз. Ніхто не звільняв психологів від виконання посадових обов'язків й інструкцій. Важливо навчитися пристосовувати службову діяльність до умов сьогодення, бути гнучким, правильно розставляти пріоритети та мати велике бажання допомагати іншим, навіть, якщо вони засуджені.

**Федик Андрій Олександрович,**

*кандидат психологічних наук,*

*старший викладач кафедри*

*психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін,*

*Національна академія Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького,*

**Тербан Ілона Русланівна,**

*курсантка 432 навчальної групи,*

*Національна академія Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького,*

**Тербан Олександр Геннадійович,**

*курсант 432 навчальної групи,*

*Національна академія Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

## **ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

Під час бойових дій нервова система людини знаходиться в постійній напрузі. Психофізіологічні реакції на стресові та небезпечні для життя події можуть бути: страх, сонливість, плач, агресію, почуття провини, апатія тощо. Це адекватна реакція людини у відповідь на неадекватні події. І це не дивно, адже такі події майже однаково впливають на кожного з нас, але кожний особливий, а отже діапазон та інтенсивність можливих психоемоційних реакцій дуже різняться.

Щоб самотійно впоратися зі стресом і допомогти своїм близьким подолати ці важкі моменти, впоратися з проявами сильних психоемоційних станів і підтримати продуктивну дієздатність під час виконання завдань з охорони та захисту державного кордону України, варто знати та вміти застосувати навички психологічної допомоги.

Спектр форм психологічної допомоги надзвичайно широкий і включає: фізичну присутність із постраждалими, що створює полегшуючий ефект; повідомлення корисної інформації; психічне зараження; демонстрація ефективних моделей поведінки; навчання; стимуляція; консультування; психотерапія та ін. Допомога може надаватися до, під час та після бойових дій. Залежно від основних цілей допомоги виділяють: психологічне консультування; психологічну корекцію; психотерапію; кризове втручання; психологічну реабілітацію; психологічний тренінг [3].

На сьогодні, існує безліч визначень поняття «психологічна допомога»,

«психологічна реабілітація». Розглянемо деякі приклади. Зокрема, психологічна допомога – це форма допомоги, яка надається кваліфікованим психологом людині або групі людей з метою оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, здійснення та реалізації індивідуальної діяльності та особливо групової діяльності [2, с. 169]. Психологічна допомога – це той вид допомоги, що надається особовому складу Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ) для відновлення необхідної якості психічних станів, поліпшення функціонування психічних процесів, поведінки, спілкування та реалізації їх у груповій діяльності [1]. Тому, на наш погляд, під психологічною допомогою слід розуміти будь-яку цілеспрямовану дію психолога, спрямовану на розширення адаптаційних можливостей іншої людини в її особистісному та соціальному функціонуванні.

Психологічна реабілітація – вид психологічної допомоги, спрямований відновлення психічних можливостей і втраченого (ушкодженого) здоров'я. Саме діяльність суб'єктів психологічної роботи, спрямована на відновлення психічних функцій, властивостей особистості та особистих відносин військовослужбовця, дозволяє йому ефективно вирішувати бойові завдання та функціонувати в умовах мирного суспільства. Це означає, що її об'єктом є люди, які перенесли психологічну травму бойових дій, яка проявляється раптово й гостро чи пізніше [2, с. 171]. Психологічна реабілітація особового складу Державної прикордонної служби України є обов'язковою складовою заходів з відновлення бойової готовності (боездатності) органів та підрозділів. Особовий склад органів та підрозділів, який виконував службово-бойові завдання в екстремальних (бойових) умовах, в обов'язковому порядку проходить психологічну реабілітацію протягом 30 днів після повернення [1].

Метою психологічної реабілітації особового складу ДПСУ є: збереження і відновлення фізичного та психологічного здоров'я; відновлення рівня психологічної безпеки особистості, фізичної та психологічної готовності до виконання обов'язків військової служби; зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених бойових психічних травм у формі гострих стресових реакцій [1].

Основними завданнями психологічної реабілітації особового складу Держприкордонслужби є: відновлення в особового складу порушених (утрачених) психологічних функцій до оптимального рівня їх вираженості та ефективного виконання службових обов'язків; надання допомоги в установленні (відновленні) конструктивних відносин між особовим складом у військовому підрозділі (колективі), членами сім'ї; відновлення адаптивних механізмів до зміни екстремальних (бойових) дій на умови мирного життя; керування стресом – заспокоєння; поступова реадаптація до звичайних умов життєдіяльності; фізичне та психічне відновлення; запобігання розвитку психологічних травм; профілактика

агресивної та саморуйнівної поведінки; формування позитивних реакцій, мотивацій, соціальних установок на життя та професійну діяльність.

У плані надання психологічної допомоги військовослужбовцям прикордонного відомства виділяють два напрями роботи: 1. Виховна робота командирів всіх рівнів та їх організаторська діяльність зі створення у військових підрозділах умов, які запобігають негативним виявам нервово-психічної нестійкості і кризових станів військовослужбовців. 2. Проведення військовим психологом у ДПСУ спеціального психологічного впливу. Психолог використовує різноманітні прийоми і процедури, об'єднані в рамках таких видів психологічної допомоги, як психологічне консультування, психотерапія і психореабілітація.

З огляду на вищевикладене, вважаємо, що завдання першої психологічної допомоги полягає в тому, щоб швидко перевести людину з не функціонуючого стану у функціонуючий. Досвід спостережень за роботою практиків психологів у ДПСУ під час надання психологічної допомоги військовослужбовцям ДПСУ засвідчив необхідність застосування таких правил надання першої психологічної допомоги, а саме: «*Підійди*», знайди в собі сили звернутися до потерпілого (щоб проявити людяність, не потрібно бути спеціалістом). Назви власне ім'я. 2. «*Підтримай*», знайди безпечне місце. Відведи потерпілого з небезпечного місця. Посади його спиною до опори. Від'єднай магазин, зброю розряди, постав на запобіжник, поклади поруч. 3. «*Пам'ятай*», звертайся за ім'ям (по-батькові). Запитай, що сталося, де він перебуває. Допоможи зорієнтуватись. Стабілізуй дихання: короткий вдих – пауза – довгий видих. 4. «*Порадь*», сприймай виявленню емоцій. Заспокій, що всі хвилювання та їх зовнішні прояви – це нормальна реакція. Запевни його в спроможності подолати ситуацію. 5. «*Потурбуйся*», з'ясууй потреби, запропонуй воду, ковдру, сходити в туалет. Вислухай (не бійся мовчати). Обережно використовуй фізичний контакт. 6. «*Передай*», не обов'язково все робити самому. Передай потерпілого психологам, медикам. Спробуй разом знайти контакт близької йому людини (наприклад, в мобільному телефоні) [4; 5].

Таким чином, ми можемо ставити твердження, що психологічна допомога – це комплекс профілактичних, лікувальних та евакуаційних заходів, які забезпечують збереження психічного здоров'я військовослужбовців ДПСУ як основи їх боєздатності.

### Список використаних джерел

1. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України : наказ МВС від 09.03.2021р. №179. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0533-21#Text>
2. Блінов О.А. Види та напрями психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. *Вісник Національного університету*

*оборони України. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2014. Вип. 4 (41). С. 168–173.*

3. Поняття і види психологічної допомоги. Види психології, різні галузі єдиної науки. URL:<https://lolapp.ru/uk/design/ponyatie-i-vidy-psihologicheskoi-pomoshchi-vidy-psihologii-razlichnye-otrasli-edinoi/>

4. Психологічна підтримка в умовах війни. URL:<https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/#support>

5. Перша психологічна допомога військовим: як знизити вірогідність розвитку посттравматичного синдрому після війни. URL:<https://www.unn.com.ua/uk/news/1969618-persha-psikhologichna-dopomoga-viyskovim-yak-zniziti-virogidnist-rozvitku-posttravmatichnogo-sindromu-pislya-viyni>

**Хміляр Олег Федорович,**  
доктор психологічних наук, професор,  
начальник кафедри суспільних наук,  
Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського,  
полковник

## МОДЕЛЬ ПРОСТОРУ БОЙОВОГО ТА ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ

В більшості армій країн НАТО загальну відповідальність за охорону психічного здоров'я військовослужбовців, що діють у бойових порядках несе командир підрозділу. Лише командир, перебуваючи на передовій, поруч зі своїми підлеглими, здатний збалансувати їхні дії та вчинки в ситуації смертельної небезпеки, й тим самим регулювати протікання стресових реакцій. Починаючи з 2007 року, в армії США, зусиллями командирів, капеланів, медичних фахівців та офіцерів з охорони психічного здоров'я розроблена модель простору бойового та оперативного стресу (табл. 1).

Таблиця 1

**Модель простору бойового та оперативного стресу**

| ГОТОВНІСТЬ<br>(зелена зона)  | РЕАГУВАННЯ<br>(жовта зона)  | ТРАВМА<br>(оранжева зона)  | ЗАХВОРЮВАННЯ<br>(червона зона)  |
|--|---|--|---|
| <b>Ознаки</b><br>1) Психологічна адаптація;<br>2) Ефективне функціонування;<br>3) Добробут   | <b>Ознаки</b><br>1) Незначний та транзиторний дистрес або втрата функції  | <b>Ознаки</b><br>Більш тяжкий та стійкий дистрес або втрата функції  | <b>Ознаки</b><br>1) Клінічні психічні розлади;<br>2) Непов'язані стресові травми  |
| <b>Характеристика</b><br>1) Контроль емоційної сфери;<br>2) Спокій та стабільність протікання психічних станів;<br>3) Виконання поставлених завдань;<br>4) Гра;<br>5) Почуття гумору;<br>6) Достатній сон;<br>7) Поведінка з дотриманням етичних та моральних норм | <b>Характеристика</b><br>1) Тривожність;<br>2) Злість, дратівливість;<br>3) Занепокоєність;<br>4) Недобросовісне виконання завдань;<br>4) Недостатній сон;<br>5) Недостатня розумова концентрація;<br>6) Соціальна ізоляція;<br>7) Крикливість, гіперактивність | <b>Типи</b><br>1) Травма;<br>2) Втома;<br>3) Сум;<br>4) Моральна травма;<br><br><b>Характеристика</b><br>1) Втрата контролю;<br>2) Паніка, лютя;<br>3) Апатія;<br>4) Сором, відчуття провини | <b>Типи</b><br>1) ПТСР;<br>2) Депресія;<br>3) Тривога;<br>4) Зловживання алкоголем (наркотиками)<br><br><b>Характеристика</b><br>1) Симптоми тривають більше 60 днів після повернення із зони бойових дій |

Модель простору є своєрідною парадигмою, що визнає весь спектр стресових реакцій і наслідків: від психологічної адаптації та повної готовності



(зелена зона) до незначного дистресу чи втрати функції (жовта зона реагування), більш стійкого дистресу (оранжева зона) та клінічних психічних порушень викликаних стресом та недолікованих стресових травм (червона зона) [1]. Знання командиром особливостей функціонування психіки військовослужбовця у кожній із зон – запорука реалізації чотирьох принципів управління стресовими реакціями: наближеності, негайності, очікування та простоти. Розглянемо особливості поведінкової регуляції в кожній із зон відображених в табл. 1.

*Зелена зона «готовності»* відображає не відсутність стресу, а перш за все ефективно його подолання без значного дистресу чи ураження. Одним із важливих завдань усіх процесів відбору, тренування та командування є стимулювання зеленої зони «готовності» або ж повернення окремих осіб і підрозділів до зеленої зони, після того, як вони зазнали дистресу чи втрати функції внаслідок стресу. Здатність залишатися у зеленій зоні в умовах стресу та швидко повертатися до неї після стресового ураження чи травмування – це два ключові аспекти здатності швидко відновлювати фізичні та душевні сили [2].

*Жовта зона «реагування»* може бути визначена як загальний, незначний і тимчасовий дистрес або втрата функції внаслідок стресу. За визначенням, реагування в жовтій зоні завжди тимчасове та оборотне. Хоча коли виникає стресова ситуація, важко спрогнозувати наскільки вона буде тимчасовою. Результати більшості досліджень свідчать, що найбільшим ризиком для стресових реакцій жовтої зони є безпосередній стан військовослужбовця перед або після виконання нового завдання, а також у самому кінці чи безпосередньо після завершення бойового завдання [3].

*Жовтогаряча зона «травми»* може бути визначена загалом як більш тяжка й стійка форма дистресу, яка не зникає з плином часу. Реакції, зокрема, жовтої зони, за визначенням, можна порівняти з гілками, що згинаються під дією вітру, проте завжди повертаються у початкове положення після того, як вітер вщухає. Натомість травми жовтогарячої зони можна порівняти в чомусь зі зламаною гілкою, яка не витримала напору вітру. Тривалий характер стресових травм у жовтогарячій зоні не піддається швидкому лікуванню на ранніх стадіях. Проте стресові травми можуть бути виявлені на ранніх стадіях як за ступенем тяжкості, так і за характером стійкості симптомів.

Бойові та оперативні стресові травми у жовтогарячій зоні характеризуються чотирма можливими причинами, серед яких: небезпека для життя; перевтома; втрата; внутрішньоособистісний конфлікт.

*Червона зона «захворювання»* містить усі психічні розлади, спричинені дією на особистість військовослужбовця бойових чи інших службових стресових чинників. Оскільки захворювання червоної зони є клінічними психічними

порушеннями, їх можуть діагностувати лише фахівці. Найпоширенішим стресовим захворюванням червоної зони є ПТСР [1].

Шістдесятиденний поріг тривалості, запропонований вище для діагностування стресового захворювання, взятий дещо довільно. Однак вважається, що він відображає оптимальний компроміс між конкуруючими пріоритетами для швидкої ідентифікації проблеми, яку важко вирішити без клінічної допомоги та сумнівами при постановці клінічного діагнозу проблем стресу, що можуть зникнути самі собою [2; 4]. Командири підрозділів мають непокоїтися не про те, чи страждають окремі військовослужбовці від психічних розладів, що піддаються діагностуванню, а лише про те, чи звертаються вони до фахівця з психічного здоров'я для оцінки придатності такого військовослужбовця для виконання завдань чи вимог до лікування.

### Список використаних джерел

1. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : у 2 т. Київ: Наш формат, 2017. Т. 1. С. 183–189.
2. Nash WP, Baker DG. Competing and complementary models of combat stress injury. In : Figley CR, Nash WP, eds. *Combat Stress Injury : Theory, Research, and Management*. New York, NY : Routledge. 2007.
3. Красницька О.В. Профілактика соціальної депривації особистості. Ввічливість. *Humanitas*. 2021. № 3. С. 52–59.
4. Хміляр О.Ф. Психологія бойової мотивації воїна. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 2 (66). С. 121–131.

*Швець Дмитро Володимирович,  
доктор юридичних наук, доцент,  
заслужений працівник освіти України,  
ректор Одеського національного університету внутрішніх справ*

## **ПІДГОТОВКА КАДРІВ ДЛЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Підготовка кадрів для Національної поліції України є складовою державної кадрової політики, що у зв'язку із проявом військової агресії російської федерації в бік нашої держави набула свого особливого значення в питаннях забезпечення сектору безпеки і оборони України висококваліфікованими фахівцями, які мають ґрунтовні знання відповідно до обраної спеціальності (Право 081, Правоохоронна діяльність 262, Кібербезпека 125, Психологія 053), розвинену правову та психологічну культури, сформовані уміння і навички, морально-психологічну стійкість, фізичну загартованість тощо.

Згідно з інформацією з офіційного сайту МВС України до закладів вищої освіти системи Міністерства внутрішніх справ належить одинадцять закладів, серед яких підготовку поліцейських здійснюють сім, а саме: Національна академія внутрішніх справ; Харківський національний університет внутрішніх справ; Донецький державний університет внутрішніх справ; Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ; Луганський державний університет внутрішніх справ; Львівський державний університет внутрішніх справ; Одеський державний університет внутрішніх справ.

Незважаючи на негативний вплив ведення бойових дій на території розташування певних закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання та вимушеного переміщення постійного і перемінного особового складу, усі освітні установи з підготовки кадрів для Національної поліції України і надалі продовжують здійснювати підготовку фахівців керуючись при цьому Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову та науково-технічну діяльність», «Про Національну поліцію України», «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України у зв'язку з прийняттям Закону України «Про Національну поліцію», стандартами освітньої діяльності, стандартами вищої освіти, нормативно-правовими актами Міністерства освіти і науки України і Міністерства внутрішніх справ України тощо та станом на сьогодні також Указом Президента України від 24 лютого 2022 р. № 64 «Про введення воєнного стану в Україні», затвердженого Законом України від 24 лютого 2022 р. № 2102-ІХ.

Загалом підготовка майбутніх працівників поліції у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання з урахуванням специфічних умов воєнного стану обумовлює вирішення низки викликів:

– забезпечення реалізації права здобувачів вищої освіти на якісну освіту під час здійснення освітнього процесу в умовах правового режиму воєнного стану, який передбачає тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень. Усі вище перелічені заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання реалізують свою діяльність на принципах автономії та при цьому належать до сфери підпорядкування центрального органу виконавчої влади, в даному випадку Міністерства внутрішніх справ України;

– підтримання безперебійної роботи освітніх порталів та платформ дистанційного навчання. Заклади вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців для підрозділів Національної поліції України мають доступ до Освітньо-наукового порталу Міністерства внутрішніх справ, який забезпечує уніфікацію та інтеграцію інформаційних систем закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Також заклади використовують можливості автоматизованих систем управління, як то АСУ та безкоштовних відкритих систем управління навчанням, наприклад Moodle, які мають обмежений доступ для сторонніх від освітнього процесу осіб, передбачають авторизацію користувачів та електронний кабінет здобувача й науково-педагогічного працівника, мають зручний інтерфейс та спрямовані на оптимізацію організації освітнього процесу та взаємодії;

– наповнення науково-педагогічними працівниками інформаційних банків навчальних матеріалів та забезпечення доступу здобувачів вищої освіти до навчально-методичних видань, необхідних для здійснення освітнього процесу;

– використання синхронної або асинхронної моделі освітньої взаємодії. При цьому синхронний режим передбачає взаємодію між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої учасники одночасно перебувають в електронному освітньому середовищі або спілкуються за допомогою засобів аудіо-, відеоконференції. Відповідно асинхронний режим означає взаємодію між суб'єктами дистанційного навчання, за якої учасники взаємодіють між собою із затримкою в часі, застосовуючи при цьому інтерактивні освітні платформи, електронну пошту, форуми, соціальні мережі тощо;

– адаптації процедури валідації та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих в межах неформальної або інформальної освіти, зокрема як частини кредитів освітнього компоненту. Зауважимо, що неформальна освіта – це освіта інституціолізована, цілеспрямована та

спланована закладом освіти, яка не передбачає обов'язкової безперервної структурованої послідовності у її здобутті і може бути короткотерміною і невеликої або великої інтенсивності у формі короткотермінових курсів, семінарів, практичних занять тощо. Відповідно інформальна освіта або самоорганізована освіта, самоосвіта – це освіта цілеспрямована і спланована, але не інституціоналізована, тобто менш організована, ніж формальна і неформальна освіта, яка в свою чергу передбачає самоорганізоване здобуття особою певних компетентностей під час повсякденної діяльності, пов'язаної з професійною, громадською або іншою діяльністю;

– здійснення координації функціонування комунікативних каналів між науково-педагогічними працівниками, кураторами груп та здобувачами вищої освіти з метою їх обліку та інформаційної підтримки;

– формування в освітньому закладі середовища психологічного комфорту, атмосфери довіри, психологічної допомоги у подоланні стресу та тривоги, профілактики розвитку посттравматичних стресових розладів тощо.

Тож підготовка кадрів для Національної поліції України в умовах правового режиму воєнного стану за своїм функціональним та змістовим наповненням відповідає реалізації завдань якісного та безпечного освітнього процесу в мирних умовах, однак наповнена максимальною активізацією професійних та людських якостей в реаліях сьогодення, які спрямовані на об'єднання здобувачів, науково-педагогічних працівників, керівний та допоміжний склад навколо спільної мети перемоги не лише на освітянській ниві, але у боротьбі за своє майбутнє.

## **СЕКЦІЯ 2**

### **МІЖВІДОМЧА ВЗАЄМОДІЯ З ПИТАНЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**



**Супрун Дар'я Миколаївна,**  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри спеціальної психології та медицини,  
Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова

#### **КАТЕГОРІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Наразі життя нашої Держави поділилося на «до війни» та «під час війни». Головна ознака війни – хаос і абсолютне нерозуміння того, що і задля чого відбувається. Оскільки війна здавалася абсолютно нереальною в 21 столітті, абсолютно неможливою і настільки абсурдною, що все, що відбувається, не вкладається у свідомості. Не залишилась осторонь й психологічна освіта. Провадження процесів згуртованості освіти в умовах війни має відбуватися з огляду на такі основні складові базиси: ідея, стратегія, результат. Дана консолідація імплементує здобутки інклюзії, як соціальної, так й у сфері психологічної освіти, популяризацію передового інноваційного досвіду надання якісних загальносоціальних та психологічних послуг; обмін досвідом психолого-педагогічного та соціального супроводу фахівцями зі створення інклюзивного середовища тощо. Вузи покликані удосконалювати професійну підготовку, значимість якої підвищується в зв'язку з інтеграційними процесами в суспільстві, реалізацією принципу «суспільство для всіх» в умовах воєнного стану. Існує потреба у вирішенні проблеми підготовки фахівця на науково-методичному рівні – потреба в усуненні протиріч між теорією і практикою. Вищеназвані тенденції зумовлюють потребу у виявленні стратегії підготовки у сфері психологічної освіти і розробці концепції, моделі і соціально-педагогічних умов професійної підготовки фахівця, здатного надавати кваліфіковану допомогу. Опанування зарубіжним досвідом в площині підготовки фахівців галузі психологічної освіти, становить одне з завдань професійної підготовки зазначеної категорії фахівців за умови Євроінтеграції навіть в умовах воєнного стану.

Європейський освітній простір просуває ідею «трикутника знань», яка полягає в максимально тісному зв'язку освіти, дослідної діяльності та



технологічних інновацій. Характерними рисами глобалізації в галузі освіти є уніфікація знань, загальне прагнення країн світу до досягнення високої якості освіти. Освіта стає ключовою детермінантою економічних результатів та світового потенціалу [4, с. 28]. Глобалізація, не дивлячись на відмінності в її оцінці, є об'єктивною реальністю, вимагає від національних систем вищої освіти нової цільової орієнтації, що враховує потреби в міжнародній солідарності щодо цінностей загальнолюдської етики. Водночас, важливою умовою інтеграції вищої школи України у світовий освітній простір має бути збереження національного досвіду, традицій, зміцнення і розвиток її безперечних переваг, до яких, передусім, відноситься науковість освіти, її фундаментальність та енциклопедичність.

Безперечно, що психологічна взаємодія, згуртованість та соціальна інклюзія в інтернаціоналізованому освітньому середовищі має розглядатися з наступних позицій: тенденції, ініціативи, взаємопов'язаність, можливість налагодити співпрацю. Тож, передбачається відповідальність профільних факультетів, що підіймає наступні досить проблемні дискурсивні питання:

Як навчати майбутніх психологів в контексті взаємодії, згуртованості та соціальної інклюзії в умовах війни?

На чому базується зазначена підготовка задля практики/роботи?

Форми практики, створення навчальних планів, навчальних програм, предметів та спеціалізації, наукова робота студентів, студентські проекти.

Чи готові факультети до змін?

Чи є на факультетах та в університетах візія?

Чи ведуться дискусії на університетському рівні щодо форми взаємодії, згуртованості та соціальної інклюзії в умовах війни?

Оцінка якості – реальність чи формальність?

Трансформація факультетів – що сприяє, чи навпаки, є перепорою?

Відповідно до концепції реформування вищої освіти, в тому числі і психологічної, освіта та освітня діяльність мають сприйматися та визнаватися державою засобом формування культурної, духовної та інтелектуальної сфер сучасного покоління громадян України. Система вищої освіти сучасної України, перебуває в стані реформування та визначення способів трансформації й удосконалення всіх етапів підготовки фахівців високого професійного рівня. Тобто, вища освіта має бути більш інноваційною, далекоглядною і відповідальною за результат. Варто виокремити зміни, що відбуваються у світі на початку XXI століття, а саме інтеграція України у європейський і світовий освітній простір і зумовлюють перебудову системи національної освіти на засадах інноваційності та демократизму, модернізації змісту й організації навчально-виховного процесу у вищій школі. Інноваційна реформа національної

системи вищої освіти має бути спрямованою на зростання конкурентоспроможності навчальних закладів, що, в свою чергу, забезпечувало б економіку країни фахівцями, здатними втілювати інноваційні технології у всі сфери суспільного життя. Також, при реформуванні вищої освіти України, з одного боку, мають враховуватись пріоритети збереження культурних надбань української системи освіти, а з іншого, – завдання поліпшення міжнародної співпраці, мобільності, міжнародної конкурентоспроможності вищих навчальних закладів. Дякуємо Університетам країн-партнерів за можливість підтримувати міжнародну співпрацю та ще з більшою віддачею та наснагою робити свою справу та поширювати ідеї інтелектуального, раціонального, позитивного задля розвитку соціуму, де немає місця війні [4, с. 18].

Досягнення конкурентоспроможної якості національної освіти в контексті цивілізаційних змін нині стає пріоритетом модернізації освіти України [5, с.45]. Складна військова ситуація, перенасиченість ринку праці недостатньо кваліфікованими працівниками, перевиробництво в окремих сферах фахівців та їхня неспроможність конкурувати в сучасних умовах ринкової системи створили ситуацію прихованої кризи в освіті. З одного боку, розвиток системи вищої освіти свідчить про здобутки вітчизняної професійної школи у галузях, де потреби ринку досить жорстко вимагали вчасного реагування на запити замовників, з іншого, – досить помітною є екстенсивність у ступені якості і професійної придатності випускників гуманітарних напрямків [1, с. 35]. З огляду на сучасні умови ефективна діяльність щодо забезпечення професійної підготовки базується на ряді концептуально нових підходів, що обумовлюють докорінні зміни організаційно-функціональних засад діяльності фахівців, зокрема, гуманізацію діяльності професійних сфер та підвищення їх авторитету, побудову відносин з громадянами на засадах партнерства, чітке визначення компетенції фахівців-психологів щодо забезпечення реалізації загальносвітових стандартів прав людини. Процес підготовки майбутніх фахівців має здійснюватись у новій особистісно-орієнтованій парадигмі, де буде уможливлено актуалізацію професійно-важливих особистісних якостей, і яка буде орієнтуватись на формування професійної компетентності, що передбачає створення системи професійних навичок професійної культури спілкування, професійної рефлексії, самоуправління та управління професійною діяльністю, які дозволятимуть досягати професійного успіху, самореалізації, професійного самоздійснення [3, с. 45].

Перед сучасною системою вищої освіти України, що знаходиться на етапі своєї сутнісної трансформації в реаліях воєнного стану, стоїть ціла низка стратегічних завдань, що потребують свого нагального вирішення: визначення стратегічних пріоритетів; контроль якості; зв'язок із виробництвом; активна

інтеграція науки та освіти; економічна підтримка напрямів наукової та освітньої діяльності, що мають стратегічне значення; налагодження механізму раціонального фінансування; ефективного впровадження новітніх освітніх технологій; структурний розподіл у відповідності до оптимального забезпечення сучасних вимог ринку праці конкурентоздатними фахівцями тощо. Здійснений нами аналіз процесу глобалізації, змінності, конкуренції, що з кожним роком владніше заявляють про себе у світі, зобов'язують нарощувати дослідницькі зусилля з осмислення ролі освіти у формуванні особистості, адекватної інноваційному типу суспільного прогресу – інноваційної особистості психолога. Отже, досягнення конкурентоспроможної якості національної освіти в контексті соціальної згуртованості в освіті стає пріоритетом модернізації освіти України в умовах війни та післявоєнного періоду. Інтеграція Вищої школи в глобалізаційні процеси активує оновлення науковоосвітнього, особистісного й організаційного потенціалу університетів на індивідуальному, інституціональному й системному рівнях. Отже, створення та провадження в вітчизняне суспільство новітньої парадигми згуртованого соціально-освітнього середовища має стати базисом соціальної захищеності, відповідальності та соціальної згуртованості громадян України в умовах воєнного стану.

#### Список використаних джерел

1. Fedorenko M., Suprun D. Psychological Linguodidactics of Speech Development Activity of Senior School Age Children with Autistic Abnormalities. *PSYCHOLINGUISTICS*. 2019. 25(1). P. 281–289. DOI:10.31470/2309-1797-2019-25-1-281-299
2. Suprun D., Griban G., Nikulochkina O., Varetska O. Formation of the Primary School Teachers' Information Competency in Postgraduate Education. *Postmodern Openings*. 2020, Vol. 11(3), P. 41–72. DOI:https://doi.org/10.18662/po/11.3/199
3. Sheremet M., Suprun M., Suprun D. Future Psychologists' Readiness to Work in Conditions of Social Cohesion in Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Sep.
4. Zhuravlova L., Sheremet M., Dmytriieva I., Suprun D. State of formation of motivation as one of the structural-functional components of speech development of primary schoolchildren with dysgraphia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 2020. Vol. 24, Issue 08. P. 8985–8999. DOI:https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I8/PR280893
5. Zhuravlova L., Sheremet M., Suprun D., Fedorenko S., & Dubiaha, S. Results of the Examination of Primary School Students By Means of Speech Therapy Screening. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. 12(1), P. 326–342. DOI:https://doi.org/10.18662/brain/12.1/185

6. Супрун Д.М. Теорія та практика професійної підготовки психологів в галузі спеціальної освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03. Київ, 2018. 657 с.

7. Супрун Д.М. Management – a component of psychologists’ professional training (Менеджмент – складова професійної підготовки психологів): навч.-метод. посіб. для студентів, слухач. магіст. та практ. психологів. Київ, 2019. 390 с.

8. Супрун М.О. Корекційне навчання учнів допоміжних закладів освіти: витоки, становлення та розвиток (друга половина ХІХ-перша половина ХХ ст.): монографія. Київ : Вид. КЮІ МВСУ Паливода АВ, 2005. 350 с.

9. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції): наук.-метод. посіб. / Остапович В.П. та ін.; за ред. д-ра юрид. наук, проф. В. О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України. 2018. 162 с.

*Куций Олександр Анатолійович,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології,  
Львівський державний університет внутрішніх справ*

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ  
ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ФАКТОРІВ ВІЙНИ:  
ОКРЕМІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ФАХІВЦІВ**

На сьогодні можна констатувати той факт, що в Україні, нарешті, погодились з тим, що психологія не просто може бути корисною, а є досить потрібною. Життєві обставини заставили різко та, напевно, безповоротно враховувати людський фактор хоча б для того, щоб попередити більш тяжкі наслідки в майбутньому. Так, пошук літератури з питання подолання психологічних проблем особи внаслідок війни чи надмірного стресу виявив її значну кількість, що були видані впродовж останніх 5 років [1; 2; 4–6]. При цьому, зміна ставлення не означає автоматичного налагодження відповідної роботи на достатньому рівні ефективності. Так, в соціальному та професійному середовищах склалась формалізована типова ситуація, в якій робота психологів як сам по собі факт визначається апріорі як щось адекватне, безапеляційно необхідне та якісне, що озвучується «психологи працюють». Але, це відноситься до екстремальної моделі діяльності психологічної служби, класифікацію яких подано Л. Карамушкою з колегами [7], за якої складно говорити про можливість діяти планово та виважено, з можливістю отримати пораду, час на обдумування. При цьому, якщо говорити про подолання наслідків психотравмуючих факторів війни в більш стабільних та прогнозованих умовах – екстремальна не буде мати шансів на хоча б задовільну ефективність. Більше підходять соціальна чи особистісна модель, які все ж самі по собі не будуть забезпечувати задовільну ефективність надання психологічної допомоги. Причини зазначеного в тому, що сучасні психологічні служби, а особливо в державних структурах не мають достатніх навичок цілеспрямованої, прогнозованої, продуманої, орієнтованої на максимальний результат, командної діяльності з достатньою ефективністю подолання психотравмуючих наслідків війни. Так, на даний час вже тривалий період відбувається волонтерство, де професіоналізм та організованість зовсім не гарантовані. Тому, треба для досягнення задовільного рівня ефективності діяльності психологів, психологічних служб з подолання у населення України психотравм внаслідок війни запускати процеси координації планової та достатньо ефективною діяльності, що через якісну взаємодію та ініціацію синергії може дати досить потужні результати. Якщо психологи будуть

продовжувати працювати в індивідуальному режимі на засадах волонтерства на персональній ініціативи – складно очікувати прогнозованих та достатніх результатів такої діяльності за відповідними запитами від нації.

Далі про ефективність діяльності загалом, яку в психологічній практиці дуже складно виміряти й тому це поняття обходять стороною (чим користується значна кількість персон, що представляються психологами, а в дійсності такими не є). Так, аналіз одного з останніх українських посібників з теорії організацій [3] містить цілий розділ до поняття ефективності організації й, якщо відкинути економічні постулати та критерій «гроші», містить таку потенційно корисну для досягнення ефективної діяльності психологів та психослужб інформацію. Ефективність розуміється як:

ступінь досягнення цілей. Такий підхід є коректним, якщо цілі конкретні, охоплюють широкий спектр діяльності та піддаються вимірюванню;

здатність до досягнення мети на основі внутрішніх характеристик. Тут, саме ефективна структура організаційних процесів підсилює задоволеність, відчуття гарантованості і контроль персоналу над діяльністю організації;

ступінь задоволеності населення продуктом. Така ефективність має в основі систему суспільних цінностей, що відповідають потребам суспільного розвитку і є здатністю системи до виконання функцій формулювання цілей за потребами, досягнення мети та певного співвідношення між результатами і витратами, врахування зовнішніх та внутрішніх чинників.

Ще посібник вказує на відомого економіста Д. Сінка, який під ефективністю організаційної системи розуміє результативність її функціонування, яка містить сім складових, з яких можна вважати придатними до діяльності психологів такі як дієвість (рівень досягнення поставленої мети); економічність (рівень використання ресурсів); якість (рівень відповідності специфікаціям та призначенню); якість трудового життя (ступінь задоволення особистих потреб і запитів працівників у процесі трудової діяльності); впровадження нововведень.

Пояснення за зазначеним з економічної теорії щодо ефективності діяльності психологів та психослужб такі:

- діяльність має визначатися досягненням мети хоча б частково, а не процесах, на яких аж дуже вже концентруються психологи;

- ресурсами в даній діяльності є, насамперед, набуті професійні знання та мудрість психолога, а особливо команди психологів, за якої ефект синергії потенційно здатен суттєво підвищити ефективність за економічністю. А ще його (їх) орієнтація на клієнта. Окрім цього, ресурсом є найбільш оптимальна організація спільної діяльності, яка має враховувати значну кількість факторів даної діяльності (психофізіологія клієнта, його вік, життєвий досвід, травма та її



наслідки, самооцінка, ставлення до психологів, найбільш оптимальний шлях, комбінація методів при наданні психологічної допомоги та інше), що реалізувати непросто, але необхідно;

- якість діяльності психологів як фактор ефективності вкрай складно визначити хоча б приблизно, оскільки тут діє значна кількість суб'єктивних факторів, що створюють можливість маніпулювати цим аспектом. Тому, можна покладатися хоча б на професійні совість, відповідальність та відданість психологів, що все ж складно зрозуміти не психологам (які часто нездатні довіритися через застосування проекції як механізму психологічного захисту, все хочуть оцінити та прийняти відповідне «рішення»);

- якість трудового життя психологів є важливим, оскільки є дуже суб'єктивним. Однак, вигорання, деформація у всій її варіативності є тими особливостями професії, що можуть мати місце при ігноруванні цього аспекту;

- впровадження інновацій є особливим фактором в потенціалі ефективності, оскільки не все нове є доцільним та таким потужним як заявляють після презентації автори нової технології. Так, метод дебрифінгу був спочатку дуже подібним, потім мав нюанси, а зараз вже забороняється [4]. Також, викликає сумнів заявленої потужності метафоричних асоціативних карт, що декілька разів було оголошено на психологічних конференціях. Так, повідомлялися випадки подальшого нанесення шкоди клієнтам особами, які отримали сертифікат навчання за МАК, а не пройшли достатньої підготовки та професійного випробування. Тому, інновації та в цілому процес надання психологічної допомоги особливо постраждалим від війни важливо контролювати на рівні методів, методик та технік, а також реальної професійної підготовки, а не через формальну наявність сертифікатів. Це все необхідно для того, щоб ефективність не набула мінусових показників.

Також, економічна теорія містить «співвідношення витрат і результатів цієї діяльності», що звісно вимірюється кількісними показниками. Діяльність психологів орієнтована, насамперед, на якісні результати, що вимагає певних фінансових витрат. В цьому аспекті доцільно вказати на те, що якщо фінансова сторона питання буде домінувати – на якість та ефективність можна не очікувати. При цьому, якщо психолог буде принципово ставити питання про гідну оплату, бо має багато регалій та досягнень – є сумніви про його здатність виконати якісно відповідне завдання, оскільки в такої особистості матеріальний мотив перебуває серед домінантних. Хоча, це не є гарантованою ознакою.

Таким чином, в якості висновку за оприлюдненою вище інформацією можна вказати на те, що є можливим організувати роботу психологів та психологічних служб з подолання в клієнтів психологічних травм внаслідок війни так, щоб з задовільною ефективністю виконати такий запит нації.

Основними факторами організації ефективної діяльності, що зазначена є чітка мета, орієнтація суто на її досягнення, залучення ефекту синергії через командну роботу, достатній рівень професіоналізму психологів та координаторів чи організаторів. Якісними характеристиками цього процесу мають бути такі поняття як організованість, цілеспрямованість, прогнозованість, продуманість, адекватна самокритичність, орієнтація на максимальний результат, командність, професійність, мудрість, совість, відповідальність та відданість. Якщо ні – гарантувати ефективні результати хоча б задовільного рівня буде вкрай складно.

### Список використаних джерел

1. Блінов О.А. Бойова психічна травма: монографія. Київ: Талком, 2020. 700 с.
2. Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
3. Монастирський Г.Л. Теорія організації: підручник. 2-е вид., допов. й переробл. Тернопіль: «Крок», 2019. 368 с.
4. Осьодло В.І. Методи збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Менеджмент і безпека в умовах війни: теоретичні та прикладні аспекти: матеріали науково-практичної інтернет-конференції (м. Львів, 13. 05. 2022 р.) / упоряд. В. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2022. С. 259–273.
5. Психолого-корекційний практикум травм війни: навч. посіб. / Іван Сулятицький, Катерина Островська, Василь Осьодло та ін. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
6. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія / К.О. Краченко, О.В. Тімченко, Ю.М. Широбоков. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.
7. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ: «ІНКОС», 2005. 366 с.

**СЕКЦІЯ 3**  
**НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ**  
**В УМОВАХ ВІЙНИ**



**Александров Юрій Васильович,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціології та психології факультету № 6,  
Харківський національний університет внутрішніх справ

**ЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС, ГНІВ ТА ДРАТІВЛИВІСТЬ У ВЗАЄМИНАХ З ДІТЬМИ**

У час воєнного стану, війни часто у нас виникають прояви гніву, дратівливості і як результат стресовий розлад, погіршення здоров'я. Псуються взаємовідношення з оточуючими людьми, погіршуються стосунки в сім'ях, виникають непорозуміння з дітьми. Немає, мабуть, таких батьків, яких час від часу не дратувала поведінка дитини. Ми, в останні часи, стаємо свідками багатьох випадків агресивного відношення батьків до дитини, і вік дітей різний: від малечі до підліткового. Нам зрозуміло, що в час війни перед батьками виникає дуже багато різноманітних проблем, позитивне вирішення яких прямо взаємопов'язано зі збереженням здоров'я та життя.

Війна в Україні викликала у людей сильні емоції: гнів, страх, занепокоєння, розгубленість і тривогу. Коли виникає невизначеність, люди уявляють собі найгірший сценарій, який може призвести до відчуття безпорадності та тривоги. І це одна із причин, на нашу думку, погіршення відношення до дітей. На деякі речі, які роблять діти, на їхні розваги та інші дії у мирний час дорослі просто не звертали уваги, або відносилися спокійніше. Але під час війни почуття загострюються, постійна тривога та невизначеність приводить до нервових зривів, тим самим погіршуючи відношення до дітей, та й не тільки до дітей. Часто погіршуються стосунки і з дорослими – рідними та близькими, друзями. І якщо не боротися із дратівливістю, з часом круг проблем, які її визивають буде розширюватися. Всі дії при цьому можуть бути неадекватними, людина в такому стані не може прийняти адекватного, розумного рішення, всі її дії будуть направлені ні на творіння а на руйнування. Причиною такого стану може бути посттравматичний стресовий розлад з різноманітними симптомами: це й симптоми уникнення, симптоми настрою, симптоми настороженості та

реактивності. Виникає дратівливість-спалахи, коли вербально або фізично проявляється агресія по відношенню до людей або речей. Постравматичний стресовий розлад – це новий виклик нашій державі. До загальних наслідків ПТСР, що впливають на державу, відмітимо: посилення агресивності та конфліктності у суспільстві; психоемоційна лабільність та підвищення рівня схильності до навіювання, відповідно можливість масової маніпуляції; радикалізм; зниження здатності у соціумі адекватно оцінювати політичну ситуацію... [1, с. 109–110].

Ми розуміємо, що наразі перед батьками стоїть дуже багато проблем, однак не повинно відбуватися викиду гніву та агресії на дитину. Така «переадресація» негативно впливає на дитину, на подальші взаємні стосунки. Потрібно завжди пам'ятати, що дитина разом з вами пережила травмуючі події.

Відношення з дітьми, особливо раннього віку, показують, що діти мріють про люблячих та ласкавих батьків і ради цього готові на багато чого: вони легко прощають батькам їхні промахи, охоче ідуть їм на зустріч.

Готових рецептів по боротьбі з дратівливістю, гнівом, агресією немає. Гнів роз'єднує людей, його прояви ще нікого не робили ближчими, розпиляє емоційні сили, а не концентрує їх.

Однак потрібно на деяких моментах зосередити увагу. По-перше, гнів та дратівливість це не прояви сили, а демонстрація слабості. По-друге, людині потрібно придбати навички безпомилково виявляти подразник, який стане причиною прояву сильного емоційного збудження та заздалегідь готуватися до цього. По-третє, треба навчитися фіксувати перші дзвіночки стресового занепокоєння, що наближається. Далі, домовтеся з дитиною про план зумисних дій. Наприклад, попросити дитину дати трохи відпочити, так як був дуже складний день. Як правило, діти охоче ідуть на такі домовленості. Поясніть дитині, що не всі ваші реакції визивають у вас радість. Ваша відкритість піде вам на користь. Поясніть дитині в доступній формі ваші негативні емоції, стани.

І на останок: будьте терпимими до власних страждань. Не звинувачуйте себе в тому, що ви боїтеся, за проблеми зі сном, що відчуваєте дратівливість. Іноді існує тенденція людей, які зазнають стресу або нападу, звинувачувати себе, а не людей, які роблять це з ними. Не переживайте через стрес і незручність і не звинувачуйте себе за це. Очевидно, що наша держава, український народ є жертвою жорстокої агресії. Намагайтеся пам'ятати про це, коли ви схильні звинувачувати себе. Контролювати те, що ви можете контролювати, дуже важливо, тому намагайтеся. Контролюйте принаймні частину своєї фізичної реакції на травму.

Старайтеся частіше робити те, що просто дає вам змогу відчувати себе дещо комфортніше, дає більше можливості контролювати своє тіло, надайте

собі можливість на кілька хвилин просто закрити очі та уявити, що ви десь в іншому місці в інший час і що це був щасливіший час. Вони можуть дати вам перепочинок. Ви все ще маєте ці спогади всередині тебе. Вони можуть дати вам перепочинок, навіть якщо вам доведеться боротися з поточною загрозою. Тож вам не доведеться мати справу з цим 24/7. Є способи дихання, які можуть допомогти вам заспокоїтися. Отже, ви глибоко вдихніть, затримайте трохи дихання, а потім повільно – повільно видихніть, – це те, що ми називаємо циклічним диханням. Це дозволяє трохи заспокоїти вас і своє тіло, і це насправді трохи сповільнить ваше серцебиття.

Складання плану боротьби з усіма негативними впливами, що відбуваються, є хорошим способом боротьби зі стресом. Тобто ви не зняли стрес, але ви принаймні зрозуміли, що ви можете з цим зробити. І, на жаль, ви знаєте, що є речі, від яких ніхто з нас не може захиститися, але є інші речі, від яких можна захиститися доволі надійно.

Ми соціальні істоти, війна поєднала народ України у боротьбі з агресором і його велика сила – це зв'язок один з одним.

#### **Список використаних джерел**

1. Корольчук О.Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd\\_2016\\_17\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2016_17_19)

*Білюченко Юлія Миколаївна,  
аспірантка кафедри соціології та психології факультету №6,  
Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **ДО ПРОБЛЕМИ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ РІЗНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ**

В сучасній емпіричній психології йдеться, що міркування та поведінка не завжди відповідають нормам раціональності. На підставі аналізу численної кількості теоретичних праць, можемо сказати, що підлітковий вік характеризується науковцями як тривожна стадія для індивідів, оскільки він знаходиться на стадії кризи й містить багато труднощів з якими стикаються підлітки. Ми погоджуємося з думкою вчених, що підлітки зазнають багато змін у своєму житті, оскільки до них висувається занадто великі життєві вимоги, наприклад, адаптація до оточення, стрес, викликаний зовнішніми силами, тиск у школі, сім'ї, проблеми у взаєминах з однолітками тощо. Всі ці фактори відіграють ключову роль, котра своєю чергою здатна призвести до реалізації різних форм девіантної поведінки.

В закордонному дослідженні E. Zaky говорить, що підлітковий період – це нестримний час зростання та змін. Дослідження вченого показало, що між дитиною, її оточенням та особливостями сім'ї є тісний взаємозв'язок, котрий формує особистість підлітків [5]. A. Dullas з колегами вважають, що деякі батьки бачать девіантну поведінку підлітків як перебільшений спосіб бунту, і в такі моменти ними можна керувати. Однак, наголошують дослідники, ці шанси завжди є ризиком. Автори резюмують, що якщо цю девіантну поведінку не сприймати серйозно, вона може призвести до більш серйозних наслідків, таких як антигромадська поведінка або злочин [4]. Так, M. Idris зі співавторами визначили девіантність як будь-яку поведінку, яка не відповідає очікуваним правилам, переконанням та нормам відповідно до встановлених у суспільстві стандартів. Отже, підкреслюють науковці, деякі дії вважаються девіантними для певних культур, але не для інших. Вчені пишуть, що категоризація того, що є девіантним, завжди ґрунтується на тому, як суспільство бачить, здійснює або описує дані дії [6].

В царині української психології представлена численна кількість праць, які висвітлюють проблему девіацій у підлітків. М. Мельничук встановила, що негативне або конфліктне ставлення підлітків до себе може призвести до виникнення девіантної поведінки, наприклад, правопорушень, наркоманії, алкоголізму, агресивної та суїцидальної поведінки тощо [3]. І собі Р. Андрусишин зазначає, що девіантна поведінка підлітків є вельми актуальною науковою



проблемою, оскільки, на думку вченого, вона супроводжується різними проявами соціальної дезадаптації [1]. З. Ковальчук у своїй роботі розкриває сутність девіантної поведінки та виокремлює почуття самотності, як одну з ключових детермінант прояву даної поведінки [2].

Мета дослідження – визначити психологічну готовність (схильність) підлітків до реалізації різних форм поведінки в гендерному контексті. Вибірку дослідження склали особи підліткового віку від 13 до 15 років, загальною чисельністю 40 осіб. До першої групи увійшло 20 хлопців підліткового віку, до другої – 20 дівчат-підлітків. Для виявлення готовності (схильності) у хлопців та дівчат підліткового віку була використана методика «Визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки» А. Орел. Опитувальних містить два варіанти: чоловічий – 97 питань та жіночий – 107 питань. Для математико-статистичної обробки даних було використано *t* – критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Результати унаочненні у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники готовності підлітків до реалізації різних форм девіантної поведінки ( $M \pm m$ )**

|  | Хлопці       | Дівчата      | <i>t</i> | <i>P</i> |
|--|--------------|--------------|----------|----------|
| Установка на соціально-бажані відповіді                    | 1.57 ± 0.89  | 1.87 ± 0.92  | 0.23     | -        |
| Схильність до порушення норм та правил                     | 5.57 ± 0.83  | 8.25 ± 0.85  | 2.26     | 0.05     |
| Схильність до адиктивної поведінки                         | 10.71 ± 0.85 | 11.0 ± 0.86  | 0.24     | -        |
| Схильність до самоушкоджувальної й саморуйнуючої поведінки | 8.14 ± 0.83  | 7.0 ± 0.84   | 0.97     | -        |
| Схильність до агресії та насильства                        | 10.0 ± 0.82  | 7.62 ± 0.83  | 2.04     | 0.05     |
| Вольовий контроль емоційних реакцій                        | 12.0 ± 0.85  | 9.25 ± 0.86  | 2.27     | 0.05     |
| Схильність до деліквентної поведінки                       | 8.0 ± 0.84   | 10.45 ± 0.85 | 2.05     | 0.05     |

Згідно з таблицею 1, можемо сказати, що у досліджуваних групах підлітків за шкалою «Схильність до порушення норм та правил» встановлені вірогідні відмінності у групі дівчат у порівнянні з хлопцями ( $p \leq 0,05$ ). Отримані результати свідчать про те, дівчата більше схильні порушувати норми й правила поведінки, що суперечить загальноприйнятим стереотипам, що до такої поведінки частіше вдаються хлопці.

Однак, за шкалою «Схильність до агресії та насильства» виявлені значущі

розбіжності у групі хлопців щодо групи дівчат ( $p \leq 0,05$ ). Такими чином, хлопці мають більшу схильність до агресивної поведінки на відміну від дівчат. Тобто, хлопці підліткового віку частіше демонструють агресію у своєму житті та звикли вдаватися до неї у разі загрози чи проблеми, яку вони воліють скоріше вирішити шляхом сили.

Показники за шкалою «Вольовий контроль емоційних реакцій» має істотно значущі відмінності у групі хлопців-підлітків щодо групи дівчат ( $p \leq 0,05$ ). Отримані показники обох досліджуваних груп знаходяться в межах вище середніх значень, що свідчить про слабкість в вольовому контролі емоційної сфери. Однак, цікаво, що хлопці підліткового віку характеризуються відсутністю бажання контролювати свою поведінку та вдаються до надмірних емоційних реакцій. Тобто, це говорить, що хлопці більш схильні реалізовувати свої негативні емоції через різного роду форми девіантної поведінки.

За шкалою «Схильність до деліквентної поведінки» виявлені вірогідні відмінності у групі дівчат щодо групи хлопців ( $p \leq 0,05$ ). Отже, дівчата, згідно автора тесту, мають більш яскраво виражений «деліквентний потенціал». Тобто, дівчата, вступаючи в конфліктну ситуацію, припускають можливість вдатися до протиправної поведінки якщо того буде потребувати ситуація. Отримані дані мають умовний характер та потребують уточнення на більшій вибірці дослідження.

Отже, на підставі проведеного емпіричного дослідження було визначено найбільш значущі форми девіантної поведінки, до яких можуть вдаватися хлопці та дівчата підліткового віку. Згідно з результатами дослідження, хлопці-підлітки схильні до прояву агресії та насильства у найбільш емоційних ситуаціях, які їм важко контролювати. Вони більше схильні до імпульсивних вчинків та можуть демонструвати агресивність у конфліктних ситуаціях, що відносить їх до групи ризику та потребує подальших емпіричних розвідок з даного напрямку. Щодо групи дівчат, то вони характеризуються яскраво вираженою тенденцією до порушення норм та правил поведінки та мають тенденцію до деліквентної поведінки. Тобто, дівчата охоче вступають в конфлікт зі своїм оточенням, тому з більшою ймовірністю можуть брати участь у різноманітних девіантних вчинках.

### Список використаних джерел

1. Андрусин Р.М. Аналіз особливостей розвитку девіантної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2022. №69. С. 13–19.
2. Ковальчук З. Самотність як детермінанта девіантної поведінки підлітка." *Психологія особистості*. 2021. №11(1). С. 59–66.
3. Мельничук М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної

поведінки. *Молодий вчений*. 2021. №12(100). С. 127–130.

4. Dullas A.R., Yncierto K.D., Labiano M.A., Marcelo J.C. Determinants of a Variety of Deviant Behaviors: An Analysis of Family Satisfaction, Personality Traits, and Their Relationship to Deviant Behaviors Among Filipino Adolescents. *Frontiers in psychology*. 2021. №12. P. 645126.

5. Idris M.N., Abdullah O., Zulkarnian L. Exploring the relationship between personality factors and workplace deviant behavior among Pekanbaru city civil service. *Performance*. 2017. №24. P.1–12.

6. Zaky E.A. Adolescence; a Crucial Transitional Stage in Human Life. *Journal Child Adolescent Behavior*. 2017. №4. P. 115.

**Блінов Олег Анатолійович,**  
*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальних технологій,  
Національний авіаційний університет*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ХІРУРГІЯ В РОБОТІ З БОЙОВОЮ ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ**

Забезпечення психологічної допомоги постраждалим з бойовою психічною травмою не можливо без спеціального психодіагностичного та психокорекційного інструментарію.

Група методів психологічної діагностики та корекції, яка ставить за мету максимально в короткі терміни здійснити аналіз і корекцію поведінки людини, її психічних станів, смислів, цінностних орієнтацій, життєвих установок та ін., має назву психологічної хірургії [6].

Основним критерієм оцінки проведеної роботи є швидкість досягнення клієнтом бажаного результату. Експрес-діагностика, інтенсивність процесу виступає одним з провідних спонукальних факторів успіху в роботі.

Психологічним інструментарієм діагностики та корекції виступають опитувальники ОБСБ, ОС ПТСР, метафоричні асоціативні карти (МАК), емоційно-образна терапія, трансформаційні психологічні ігри та ін. [1-6].

Опитувальник ОБСБ (опитувальник бойового стресу Блінова О.А.) складається з 24 питань, які поділяються на чотири субшкали, а саме: субшкали визначення гострого та посттравматичного стресового розладу, субшкали ресурсних питань, субшкал зовнішньо і внутрішньо опосередкованих стрес-факторів, які емоційно впливають на особистість [3].

Відповіді на запитання опитувальника оцінюються за 5-бальною шкалою Р. Лайкерта і розкривають особливості персональної думки про бойовий стрес. Аналіз особистісних змін при стресі здійснюється на когнітивному, афективному, мотиваційному та поведінковому рівнях психічної сфери людини.

За результатами відповідей складається інтегральний показник. Залежно від величини інтегрального показника встановлюється стадія розвитку стресу в військовослужбовця та пропонується опис його адаптаційних характеристик.

В опитувальнику є графічна складова, що забезпечує візуалізацію персонального психологічного портрету особистості в результаті впливу бойового стресу та має вигляд трирівневого кола «годинника».

Час для проведення процедури опитування та обробки результатів – до 20 хв.

Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР)

(автори Блінов О. А., Максименко С. Д., Черненко І. О.) розроблено на основі сучасної нормативної бази і дозволяє оперативне встановлювати ознаки посттравматичних стресових розладів у фахівців [4].

Опитувальник складається з 7 запитань. Після надання відповідей респондентом встановлюється рівень складності існуючої проблеми в опитаного та стратегії подальшої роботи.

Максимальний ефект від психодіагностичної роботи досягається при використанні разом з опитувальником бойового стресу О.А.Блінова (ОБСБ). У першій шкалі ОБСБ знаходяться ідентичні за змістом 7 питань опитувальника скринінгу (ОС ПТСР), який відображає кількісний рівень ознак ПТСР (відповіді «так» чи «ні»). Перша шкала ОБСБ відображає якісний рівень відповідей респондентів на запитання опитувальника (проводиться оцінка наявності ознак ПТСР за 5-бальною шкалою), аналізується рівень глибини існуючої проблеми.

Час для проведення процедури опитування та обробки результатів – до 2 хв.

Пропонується до використання психологічний інструментарій у вигляді метафоричних асоціативних карт. За їх допомогою корекція і розвиток інформаційної, емоційної сфери особистості досягається через її метафоричне, образне (асоціативне) мислення [1; 2; 5; 6].

Мною розроблені, запатентовані та використовуються на практиці авторські колоди метафоричних асоціативних карт: «Стрес-стоп!», «Компас вибору професії», «Вальс емоцій», «Струни душі».

Колода метафоричних асоціативних фотокарт «Стрес-стоп!» належить до методу психологічної хірургії і як психокорекційний інструментарій дозволяє швидко організувати як профілактику стресу, так і різні форми роботи з його проявами.

Колода метафоричних карт «Компас вибору професії» призначена для ознайомлення з професіями, розкриття свідомих і несвідомих виборів професійної діяльності людини, здійснення аналізу його мотиваційних переваг.

Колода метафоричних асоціативних карт «Вальс емоцій» використовується для гармонізації емоційно-почуттєвого стану людини, відносин з іншими людьми, профілактики та вирішення конфліктів та ін.

Колода метафоричних асоціативних карт «Струни душі» застосовується для зміцнення емоційно-енергетичного балансу людини, настройки його «Струн душі».

В практичній роботі метафоричні асоціативні карти зарекомендували себе дієвим психологічним інструментарієм, який зарекомендував себе з позитивної сторони при лікуванні посттравматичних стресових розладів, депресії, підвищеної тривожності, різних форм фобій та ін.

Отже, опитувальники ОБСБ, ОС ПТСР, метафоричні асоціативні карти є змістовним психологічним інструментарієм, який дозволяє в образно-

проективно-метафоричній формі вирішувати широке коло завдань в роботі з бойовою психічною травмою. Особливістю інструментарію є їх компактність та інформативність, можливість отримувати результат роботи «тут і зараз», використовувати в польових умовах при проведенні індивідуальної та групової роботи.

#### **Список використаних джерел**

1. Блінов О.А. Іноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу : навч.-метод посібник. Київ: Талком, 2020. 130 с.
2. Блінов О.А. Бойова психічна травма : монографія. Київ: Талком, 2019. 700 с.
3. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ) : наук.-метод. видання. Київ: Талком, 2019. 36 с.
4. Блінов О.А., Максименко С.Д., Черненко І.О. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР): наук.-метод. видання. Київ: Талком, 2019. 23 с.
5. Блінов О.А., Шопіна М.О. Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ: Талком, 2016. 123 с.
6. Блінов О.А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. праць Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. Київ. 2015. Вип. 4 (29). С. 6–11.



**Бондар Іван Олександрович,**  
курсант 422 навчальної групи,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького,

науковий керівник:  
**Федик Андрій Олександрович,**  
кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри психології,  
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

## СПІЛКУВАННЯ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні неможливо уявити без інформаційних комунікацій з використанням гаджетів, а безпосередньо мережі Інтернет. В умовах війни населення України було змушене максимально віддалитись одне від одного, але цінність фрази-повідомлення «Ти як? Бережи себе, тримайся...» набирала актуальності з кожним днем збройного протистояння українського народу російській агресії. Сучасні технології стійко забезпечують спілкування, не враховуючи відстань, час доби та деякі умови існування. На прикладі ситуації східної України, де частина територій є тимчасово окупованою, люди, які не мали змоги вчасно покинути територію, вже на жаль не мають такої можливості. Суттєвим інструментом спілкування лишаються соціальні мережі, які надають змогу підтримувати зв'язок з рідними. Звичайно в таких умовах постає питання безпеки спілкування з використанням соціальних мереж та здійснення діяльності в них.

По-перше, під час військових дій спілкування з представниками території, які знаходяться по різні сторони фронту, досить небезпечно. Абсолютно ніхто не може гарантувати безпеку ваших комунікацій. Актуальні інформаційні технології з легкістю можуть забезпечити втручання третьої сторони в звичайний обмін повідомленнями в соціальних мережах. Інформація – це дорогоцінний ресурс під час ведення війни, а отже зв'язок осіб різного територіального розташування буде викликати сумнів і зацікавленість фахівців, в яких є змога впливати на обмін нею. Задля підтримання зв'язку рекомендовано використовувати соціальні мережі, які гарантують безпечно web-листування та обмін структурами інформації. Рейтинг соціальної мережі серед світової спільноти теж може бути неоднозначним, а отже моніторинг

світового інтернет-простору може забезпечити підбір частково безпечного месенджера. На даний момент рекомендованими є два месенджери : *Signal*, *WhatsApp*.

По-друге, використання інформаційної мережі може провокувати створення фейкового уявлення про події в світі, країні, на фронті – це все можна назвати одним словом – «пропаганда». Всі ми знаємо, що успішний процес пропаганди забезпечує до 70% успіху в бойових діях. Але все було б так добре, коли б не усвідомлювати той факт, що інколи ми самі є джерелом пропаганди. Наявність недостовірної інформації, використання неперевіраних джерел створюють сприятливі умови для розповсюдження «негативної реклами». Вагомим фактором стає проблематика, коли суспільство активно реагує на ті чи інші чинники військової сфери. Як показав досвід першого періоду військових дій, деякі категорії населення самостійно, не усвідомлюючи того, створювали цілі для ворога за допомогою обміну та публікації інформації про переміщення підрозділів ЗСУ та інших силових структур, розміщення особового складу, місця розташування критичних об'єктів інфраструктури. З психологічної точки зору, це явище можна характеризувати дуже просто. Різка зміна обставин в навколишньому середовищі провокує первинний чинник – інтерес. Далеко не всі мали змогу споглядати в своєму житті військову техніку, значну кількість особового складу силових структур. Процес інтересу й провокує потребу поділитись з кимось цією інформацією. Своєчасне перехоплення даної категорії інформації ворогом безпосередньо створює цілі наземного базування. Також значна частина сучасного суспільства веде активний спосіб публічного життя з використання інформаційних технологій. Більш того, в багатьох це не просто засіб скорочення часу, а вид діяльності, який приносить прибутки. Публікація «гарячих» новинок для своєї аудиторії, знову ж таки, створює загрозу нашим захисникам. Спираючись на власний аналіз медійного простору, в період активного загострення за добу до 30% інформації містила інформаційний характер, який міг активно використовуватись ворогом в різних сферах. Аналізуючи даний фактор соціального відтворення інформації, Верховною радою України були вжиті заходи, а саме редакція в ККУ доповнення статті 114-2 від 1 квітня 2022 року № 2178-IX – «Поширення інформації про переміщення, рух або розташування Збройних Сил України чи інших утворених відповідно до законів України військових формувань, за можливості їх ідентифікації на місцевості, якщо така інформація не розміщувалася у відкритому доступі Генеральним штабом Збройних Сил України, Міністерством оборони України або іншими уповноваженими державними органами, вчинене в умовах воєнного або надзвичайного стану», де дії караються позбавленням волі на строк від п'яти до восьми років [1].

Отже, підсумовуючи аналіз даної тематики, чітко зрозумілою є важливість обізнаності в сфері безпечного спілкування та взаємодії в інтернет просторі. Кожен пост в соціальних мережах може забрати чиєсь життя, поставити під загрозу існування лікарень, дитячих садків, шкіл. Втрачаючи зв'язок з цивілізованим інформаційним світом, дуже швидко формуються хибні уявлення про політичний, інформаційний, військовий простір. Використання перевірених, достовірних джерел забезпечує інформаційну обізнаність, здатність адекватно оцінювати ситуацію та прораховувати ризики.

### **Список використаних джерел**

1. Кримінальний кодекс України.  
URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>

**Бурлака Варвара-Богдана Андріївна,**  
курсантка 432 навчальної групи,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького,

науковий керівник:  
**Федик Андрій Олександрович,**  
кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри психології,  
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

### **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СЕКТОРІ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

Сучасність чітко дала зрозуміти, що бій – це не тільки узгоджені за метою, місцем та часом удари, вогонь і маневр, а перш за все – жорстоке протистояння цілеспрямованих людей, що мають певну мету, необхідні уміння, навички, волю. Кінцевий результат бою напряду залежить від того, як сформовані психологічні сили, що відповідають критеріям сучасного бою. Психологічне забезпечення є невід’ємною складовою частиною морально-психологічного забезпечення підготовки та застосування військ [1, с. 452].

Вагомим внеском є робота командирів, офіцерів органів виховної роботи, які забезпечують психологічно виконання бойових дій – за їх допомогою долається особовим складом негативні стрес-фактори. Основу психологічного забезпечення на індивідуальному та груповому рівні складають базові знання в галузі психології [1, с. 456].

Мета психологічного супроводу під час виконання завдань з охорони державного кордону включає в себе комплекс заходів для підтримання оптимального стану психологічного здоров’я підлеглих під час виконання поставлених завдань з охорони державного кордону за допомогою формування їх психологічної стійкості до виникаючих потрясінь, психологічної готовності до виконання завдань та запобігання виникненню негативних психічних станів [4, с. 4].

Для військовослужбовців, які безпосередньо були в зоні бойових дій, притаманні такі стани: апатія, агресивність, бойова психічна травма, відчай, десенсибілізація, неврози, паніка, тощо. Тому під час виконання бойових завдань, необхідне постійне проведення діагностування психічних станів, ступеня психотравматизації, рівня нервово-психічної напруженості особового складу.

Після проведення діагностики за результатами мають бути виявлені особи з психосоматичними захворюваннями, тривожно-депресивними станами та ознаками посттравматичних стресових розладів.

Первинна психологічна допомога і реабілітація військовослужбовців, що отримали бойові психічні травми, здійснюється безпосередньо в підрозділі або на місці збору поранених і хворих, засобами підсилення психологічного забезпечення. Військовослужбовці, що отримали бойові психічні травми і що вимагають психологічної допомоги, направляються в пункти психологічної допомоги та реабілітації загальновійськової частини. [2, с. 372].

Основними завданнями психологічної реабілітації безпосередньо є: відновити порушені психологічні механізми, для ефективного виконання службових обов'язків; допомогти в установленні комунікації з оточуючими; зміна екстремальних умов, на мирне життя; фізичне та психічне відновлення; не допустити розвитку психологічних травм; профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки; сформувані позитивні реакції, мотивації, соціальні установки на життя та професійну діяльність.

Необхідність застосування певних форм та методів психологічної реабілітації особового складу, допомоги та корекції визначає психолог залежно від особливостей особистості військовослужбовця, змісту попередніх психотравматичних ситуацій, їх впливу та наслідків, а також наявної матеріально-технічної бази [4, с. 7].

Під час виконання бойових завдань, необхідне постійне проведення діагностування психічних станів, ступеня психотравматизації, рівня нервово-психічної напруженості особового складу.

Після проведення діагностики за результатами мають бути виявлені особи з психосоматичними захворюваннями, тривожно-депресивними станами та ознаками посттравматичних стресових розладів [3, с. 4].

Отже, проаналізувавши вищезазначене, можна підсумувати, що морально-психологічне забезпечення є важливим та актуальним. Адже чим більша мотивація та підвищений бойовий дух військовослужбовців, тим вища їхня боєздатність, ураження військ противника та захист територіальної цілісності та недоторканості України, що є дуже важливим та актуальним в умовах сьогодення. Управління психологічним забезпеченням під час бойових дій має забезпечувати повне використання морально-психологічного потенціалу своїх військ для виконання поставлених перед ними бойових завдань у встановлений термін.

### **Список використаних джерел**

1. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України: Підручник у 2ч. Ч.1. Колектив авторів; за заг. ред.. В.В. Стасюка. Київ: НУОНУ,

2012. 682 с.

2. Тактична підготовка артилерійських підрозділів: підручник / П.Є. Трофименко, Ю.І. Пушкарьов, С.П. Латін. Суми: Сумський державний університет, 2012. 776 с.

3. Гозуватенко Г.О Особливості морально-психологічного забезпечення військ (сил) в умовах реорганізації збройних сил України. 2008.

4. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України: наказ МВС України від 09.03.2021р. № 179.



*Волошина Галина Юріївна,  
психолог СКЗ ДРУП ГУНП в Дніпропетровській області*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Сьогодні всі громадяни нашої держави знаходяться у зтяжненому стресовому стані. Деякі знайшли у собі сили і пристосувались до нових реалій, а хтось ще й досі не вірить у те, що відбувається. Звичайно, і у довоєнний час кожна людина щоденно у побуті стикалась зі стресовими подіями, але зараз цей вплив подвоївся.

Співробітники поліції – це ті, для кого постійні екстремальні події вже стали нормою. Про те, вони як і всі переживають стрес, який може негативно відобразитись на їхньому організмі. Хтось може подолати наслідки стрес-факторів самостійно, а інші потребують кваліфікованої допомоги психолога. Буває так, що через особливості своєї роботи, поліцейські не можуть виділити час для заняття зі спеціалістом і тому, як ніколи актуально знати принципи та вміння надавати психологічну самодопомогу. Вона допоможе не тільки оцінити свій психологічний стан, але і навчить швидкому відновленню психічних функцій, зняттю напруги.

У стресовому стані більшість може переживати страх (за себе, за близьких, за оточуючих і т.д.). Страх – емоція, яка виникає у стані загрози існуванню людини, спрямованою на джерело реальної або уявної небезпеки. Це є нормальною реакцією нашого організму на те, чого ми боїмось. Адже саме страх попереджає нас про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання. Проте, з однієї сторони такий стан виконує функцію самозбереження, а з іншої – може позбавити поліцейського здатності тверезо оцінити ситуацію і діяти [2]. Для того, щоб привести себе до ладу та справитись з нападом страху рекомендовано притримуватись таких прийомів:

- необхідно сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у співробітника страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з оточуючими. Страх, який промовили, стає меншим;
- при наближенні нападу страху дихати неглибоко і повільно – вдихати через рот, а видихати через ніс. Таким чином, ми наче надаємо сигнали нашому мозку «все добре, я все контролюю»;
- закрити очі та зробити 8–10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

Можна виділити такі форми страху, як: переляк, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка. Кожна з цих форм виконує свою функцію та має специфічну динаміку прояву.

Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Вона часто пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки. Зі всього спектру емоцій, які переживає людина, тривога є не найприємнішою, але вона необхідна, оскільки дозволяє нам заздалегідь відчувати небезпечну ситуацію, приготуватися до неї і можливо саме в цей час, ухвалити рішення і намітити план своїх подальших дій. У здорової людини такий стан являється тимчасовим відчуттям, але у осіб з підвищеною тривожністю цей стан може супроводжуватись затяжним безсиллям, зневірою, невпевненістю у собі та перебільшенням загрози [1].

Основною відмінністю тривоги від страху полягає в тому, що страх є реакцією на конкретну небезпеку (те що ми можемо побачити), тоді як об'єктом тривоги є неконкретна небезпека, «невизначена», «позбавлена об'єкту».

Розрізняють два види тривоги: фізіологічна та патологічна. Фізіологічна тривога або як ще кажуть «нормальна» тривога полягає в мобілізації організму для швидкого досягнення адаптації.

Якщо інтенсивність тривоги надмірна по відношенню до ситуації, що її викликала, або вона не обумовлена зовнішніми чинниками (обумовлена внутрішніми причинами), її необхідно розглядати як патологічну. Як правило, такий вид тривоги є тривалим за часом (більше 4 тижнів).

Тобто, на відміну від нормальної, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена та призводить до виснаження, а не до посилення адаптаційних можливостей організму.

Для того, щоб хоча б знизити свій стан тривожності і мати змогу адекватно оцінити ситуацію, поліцейському необхідно дотримуватись наступних порад:

- слід перетвори тривогу на страх. Для цього співробітнику треба постаратись зрозуміти, що саме його турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними;
- найбільісніше переживання при тривозі – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу;
- складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги: наприклад, по черзі в думці віднімати від 100 то 6, то 7, перемножувати двозначні числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого

місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо [3].

Вищезазначені прийоми направлені на відпрацювання проблем «тут і зараз» щоб співробітник поліції зміг зарадити своєму стану одразу та продовжити виважено виконувати покладені на нього службові обов'язки.

#### **Список використаних джерел**

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. С. 13–14.

2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: методичні рекомендації. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2014. С. 10–11.

*Герман Людмила Вікторівна,  
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,  
Національна академія Служби безпеки України*

## **ОСНОВНІ СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Сьогоднішня дійсність для України – це життя під час реальних воєнних дій. Буденністю для українців стало виживання в екстремальних (надзвичайних) умовах. Будь-яка екстремальна ситуація характеризується сукупністю умов і обставин, що виходять за рамки звичайних, ускладнюють або роблять неможливою життєдіяльність індивідів або соціальних груп, та вимагають від них мобілізації всіх фізичних та психічних можливостей. Тому часто подібні ситуації провокують виникнення гострих стресових реакцій у людей, які в них знаходяться.

Однак, це не означає, що кожна людина, яка потрапляє в екстремальну ситуацію починає відчувати стрес. Взагалі, стрес – це нормальна, природна реакція організму на певний подразник, який є потенційною загрозою для здоров'я та життя, та передбачає мобілізацію усіх ресурсів організму у відповідь. Однак, стрес, викликаний війною, вирізняється тим, що здебільшого його дія перевищує здатність людини адаптації до нього. Боротьба зі стресом насамперед передбачає припинення дії стресового чинника на організм. На жаль у стані війни, виконання цього пункту стає неможливим, тому необхідно враховувати цей факт при наданні психологічної допомоги.

Тобто, говорячи про наслідки впливу надзвичайної ситуації на психіку людини, важливо розмежовувати процес нормального переживання психічної травми (з подальшим відновленням після неї) та процес патологічний (веде до розвитку різноманітних патологічних станів, хронічних порушень та змін) [1].

Під час воєнних дій психіка людини перебуває у безперервному напруженні, адже постійно існує ризик втрати життя або здоров'я, що суперечить інстинкту виживання. Частими реакціями на стресові події є страх, паніка, ступор, апатія, агресія, почуття провини тощо. Навіть знаходячись у відносно безпечних місцях (бомбосховищах, підвалах) або за кордоном, завдяки різноманітним інформаційним джерелам, українці стають очевидцями таких подій.

Концепція стресу почала розроблятися ще у 1936 році канадським фізіологом Гансом Сельє, який виокремив три стадії реагування організму на стресовий чинник [2]:

- тривога (шок) – входження в ситуацію, передбачає процес мобілізації необхідних резервів;

- опір – характеризується успішним подоланням труднощів без будь-якої шкоди для здоров'я;

- виснаження – виникає внаслідок тривалого або інтенсивного напруження через неспроможність захисних механізмів, виявляється у вигляді зниження опору організму та рівня його пристосувальних можливостей.

Сучасними науковцями запропоновано багато варіантів позначення різних стадій стресу, однак за змістом всі вони описують адаптаційний механізм, який представляє собою реакцію організму на будь-які несприятливі подразники з його навколишнього оточення.

Під час подолання труднощів, викликаних стресогенними подіями у деяких людей можуть виникнути гострі стресові реакції. До них відносять [3]:

- психічний ступор, який характеризується різкою загальмованістю рухів або їх відсутністю. Люди у такому стані навіть попри смертельну небезпеку не можуть зрушити з місця, не спроможні вимовити жодного слова, виникає емоційний параліч (відчуття зникають, немає жодної емоційної реакції на навколишні події, повна байдужість), поводять себе як сторонні спостерігачі;

- психомоторне збудження являє собою прямо протилежний стан щодо психічного ступору і виявляється у безлічі зайвих, хаотичних, різких рухах, часто безцільних і безглузвих діях, ненормально гучній мові або підвищеній мовній активності (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі), може бути відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази). При цьому, людина не помічає реальних шляхів виходу із ситуації і продовжує закликати про допомогу. Такий стан найчастіше різко припиняється і переходить у депресію або стан ступору;

- психічний транс передбачає звуження свідомості, появу явищ автоматизму у мовленні та діях, порушення відчуття часу та простору, втрату чутливості;

- реакції гострого лиха проявляються психологічними та соматичними симптомами – втрата сил, відчуття виснаження, емоційна відстороненість, сприйняття ситуації як нереальної (неможливої). Виокремлюють п'ять основних ознак: фізичне страждання, почуття провини, агресія, втрата поведінкових моделей, захопленість образом померлої близької людини. Тривалість нормальної реакції на лихо зумовлюється здатністю постраждалої особи прийняти втрату;

- афективно-шокові реакції представлені різноманітними формами: психомоторне збудження, ступор і шок;

- істеричні психози проявляються у формі психогенних розладів свідомості. Можуть виникати затьмарення свідомості та поява фантазійних переживань.

Виникнення різного типу реакцій зумовлене цілим рядом різноманітних факторів: раптовість, інтенсивність та сила подразника, його тривалість та спрямованість, індивідуально-психологічні властивості самої людини (вік, життєвий досвід, рівень обізнаності, готовність до подібної ситуації, рівень стресостійкості, система цінностей та світогляд).

Підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що:

- екстремальна ситуація створює такі умови, що потребують специфічних навичок і способів поведінки для виживання у них, які не можна вважати нормальними та загальноприйнятими у звичайний час;

- основою нейтралізації наслідків будь-якої стресової реакції є розуміння того, що вона є наслідком ситуації, в якій нормальний індивід зіткнувся з ненормальною ситуацією;

- відмінності у реакціях людини в умовах стресової ситуації зумовлюються специфікою самої ситуації та індивідуально-психологічними характеристиками цієї людини.

#### **Список використаних джерел**

1. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право, 2014. 584 с.

2. Сельє Г. На уровне целого организма: Пер. с англ. Москва: Наука, 1972. 122 с.

3. Суакиасян С.Г., Тадевосян А.С., Чшмаритян С.С., Манасян Н.Г. Стресс и постстрессовые расстройства: личность и общество. Ереван: Асогик, 2003. 348 с.



*Гнатюк Ольга Владиславівна,  
кандидат психологічних наук,  
провідний науковий співробітник  
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ДОПОМОГА НАСЕЛЕННЮ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Протягом життя людина потрапляє в різні непередбачувані ситуації та зазнає впливу багатьох факторів, окремі з яких, з огляду на свою загрозливість, інтенсивність та випадковість є травматичними. До травматичних подій, які стосуються не однієї чи кількох осіб, а охоплюють цілі спільноти, ставлять під загрозу та змінюють життя мешканців сіл, міст, регіонів, країн належать військові дії, в ході яких люди стають свідками смертей, пожеж, руйнувань, піддаються тортурам, насиллю та ін. Саме такі події, через раптовість виникнення, масштабність охоплення і наслідки, а також складність адаптації до нових умов несуть у собі найбільший ризик для розвитку, загострення та хронізації стресових розладів.

Людина, яка опиняється у складних життєвих обставинах, може переживати негативні почуття, зневіритись у собі, в неї може розвинути депресивний стан, вона може втратити надію на краще тощо. Здебільшого причиною цього є нездатність людини побачити можливі варіанти дій для подолання ситуації, що склалася. Негативні емоції, які переживає людина, заважають їй раціонально осмислити та проаналізувати свою ситуацію, щоб віднайти адекватне рішення. З іншого боку, негативні переживання самі по собі можуть породжувати різні проблеми й ставити людину в складні життєві обставини, наприклад, провокувати психосоматичні захворювання або погіршувати прогноз щодо наявних хвороб.

У процесі адаптації до нових умов люди знаходяться в стані психічного напруження, в якому відбуваються їхні переживання та осмислення того, що вони побачили, почули і відчули. Це вимагає від них значних витрат психологічних ресурсів, у них з'являються як термінові адаптаційні реакції, що спрямовані на пристосування до незвичних факторів нових умов життя, так і довгострокові, які дозволяють людям виживати в екстремальній обстановці.

На превеликий жаль, побачені та пережиті події не минають безслідно як для фізичного, так і для психічного здоров'я особистості. Головним психотравмуючим впливом війни є тривале перебування людей в умовах стресу, що натомість накладає на них негативний відбиток. Тривалий вплив військових

дій, постійні звуки сирени про повітряну тривогу, емоційне та фізичне перенапруження можуть зумовити зміни у психічній діяльності людини. Такі патологічні зміни можуть призвести до посттравматичних стресових розладів.

Для того, аби відновитися після пережитого стресу та повернутися до нормального, продуктивного життя людина має впоратись із емоційними переживаннями, постійними тривогами, напруженням тощо. В більшості випадків підтримка оточення, відсутність безпосередніх загроз та відновлювальні психіки сприяють тому, що особи, які зазнали травми, через певний час одужують та не мають певних симптомів травми. Однак частина населення, яка зіткнулася з травматичною подією може мати симптоми посттравматичного стресового розладу і потребувати особливої уваги та фахової допомоги.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Характеристиками психотравмуючої події можуть слугувати: ступінь загрози для життя людини; тяжкість утрат; раптовість події; ізолюваність від інших людей у момент події; вплив навколишнього оточення; наявність захисту від можливого повторення психотравмуючої події; моральні конфлікти, пов'язані з подією; пасивна або активна роль людини; безпосередні результати впливу цієї події та ін. До основних ознак ПТСР відносять:

- порушення сну;
- патологічні спогади (нав'язливі повернення);
- нездатність згадати – амнезія на деякі події (уникнення);
- надчутливість (підвищена пильність);
- надзбудження (неадекватна надмобілізація) тощо.

До вторинних симптомів ПТСР відносять: депресію, тривогу, імпульсивну поведінку, алкоголізм, соматичні проблеми тощо.

Встановлено три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:

- інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість;
- сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки;
- особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів в попередні періоди життя людини.

Деякі особливості ПТСР мають властивість зберігатися тривалий час та збільшувати свої характеристики, вони також можуть виникати раптово на фоні зовнішнього благополуччя.

Діти, як і дорослі так само перебувають у зоні ризику щодо розвитку ПТСР.

Прояви ПТСР у дітей:

- постійні згадування про пережиті події (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим), водночас уникнення всього, що нагадує їй про пережите;
- емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки – апатичність, депресивність, емоційна відстороненість;
- порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі, діти дошкільного та молодшого шкільного віку можуть плакати вночі;
- підвищення рівня тривожності, очікування повторення подій;
- порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;
- постійне відігравання пережитого у грі (характерно для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самоушкоджень, алкоголізація, наркотизація) та ін.

Як і будь-який процес, ПТСР має відповідні фази проходження, і далеко не завжди він утворює незворотні порушення особистості, треба розуміти, що для того, щоб людина «позбулась» ПТСР, необхідно звернутися за допомогою до спеціалістів та не уникати цієї проблеми.

Фази проходження ПТСР:

1. Відчай – гостра тривога без ясного усвідомлення важливості того, що сталося.
2. Заперечення – безсоння, амнезія, соматичні симптоми.
3. Нав'язливість – вибухові реакції, перепади настрою, хронічний стан гіперзбудливості із порушеннями сну.
4. Опрацювання – розуміння причин травми та горя.
5. Завершення – нові плани на майбутнє.

Психологічна допомога є сферою та способом діяльності, що призначена для сприяння людині і спільноті у вирішенні широкого кола проблем, які породжуються духовним життям в соціумі. Зміст психологічної допомоги полягає в забезпеченні емоційної, смислової та екзистенціальної підтримки людини чи спільноти в ситуаціях утруднення, які виникають у процесі їх особистісного або соціального буття.

Людина може надати допомогу сама собі; може знайти психологічну підтримку з боку своїх близьких, колег, друзів, знайомих; може звернутися до фахівців, які безпосередньо займаються наданням психологічної допомоги, а також до інших фахівців – педагогів, лікарів, юристів, священників; людині можуть надати психологічну підтримку також і абсолютно незнайомі люди (наприклад, попутник).

Професійна психологічна допомога надається фахівцем, який має

відповідну освіту і володіє вміннями та навичками роботи з клієнтами.

Психолог спонукає клієнта до рефлексії та вербалізації, спонукає до переживання важких ситуацій, надає професійну інформацію, проявляючи при цьому активність і зацікавленість.

Психологічна допомога може класифікуватися за різними ознаками:

1. За часом дії: невідкладна або перша психологічна допомога – це доказовий модульний підхід для допомоги дітям, підліткам, дорослим та сім'ям із безпосередніми наслідками від катастрофи чи тероризму. Першу психологічну допомогу також надають на передовій, в районі ведення бойових дій, чи іншим людям, які переживають наслідки лиха, також при складних психічних станах, при можливості суїциду, у випадках насильства тощо.

2. За спрямованістю: пряма – спрямована безпосередньо на клієнта, на його запит про допомогу; непряма – у відповідь на ситуацію та звернення людей з оточення клієнта; попереджуюча – у відповідь на прогнозовану несприятливу для людини ситуацію.

3. За просторовою організацією: контактна, коли бесіда клієнта з психологом відбувається прямолиць (віч-на-віч); дистантна, яка поділяється на телефонну, письмову, а останнім часом – за допомогою двостороннього електронного відео- та аудіо-запису.

4. За виконанням функцій психологом: діагностична – постановка психологічного діагнозу, складання психологічного портрета особистості; корекційна; консультативна; терапевтична; диспетчерська – переадресація до потрібного фахівця: психіатра, юриста тощо; інформаційна – збір інформації про клієнта, його сім'ю, оточуючих людей, соціальні умови.

5. За кількістю учасників: індивідуальна (особливо коли через особисті, соціальні або суспільні причини групова форма не видається можливою); групова (акцент робиться на розвиваючій, навчальній програмі або, за необхідності, соціальної підтримки).

6. За характером втручання психолога: директивна – яка передбачає прямі вказівки, поради з боку психолога; недирективна – коли психолог йде за клієнтом, прояснюючи його почуття, думки та відчуття.

*Давидова Ольга Василівна,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
провідний науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,  
Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України*

## **МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У СИТУАЦІЇ ВТРАТИ**

Від початку російського вторгнення в Україну працівники підрозділів психологічного забезпечення Національної поліції України надають психологічну допомогу та підтримку не лише поліцейським, але й громадянам, які її потребують під час війни. Багато наших співвітчизників набули досвіду переживання травмівних подій, зокрема втрати рідних чи близьких людей.

Втрата демонструє особистості тимчасовість, кінцевість життя, ставить перед його межами, чинник раптовості при цьому ускладнює прийняття та інтеграцію втрати. Горе постає реакцією на будь-яку форму втрати та охоплює діапазон почуттів від глибокої печалі до гніву [10]. Переконливою видається думка про те, що не існує «правильного способу» та «правильної» тривалості часу для скорботи [11]. Так само не існує стандартної реакції на втрату. Втім заслуговує на увагу ґрунтовне дослідження, присвячене питанню різних «траєкторій горя» («нормальне» горе, «тривале» горе) та чинників стійкості особистості до втрати та потенційно травмівної події [3].

Якщо спостерігаються прояви тривалого горя або травматичної втрати, рекомендується спеціальне психологічне втручання. Консультування з питань горя призначене для того, щоб допомогти клієнту адаптивно пережити втрату, зрозуміти і впоратися з емоціями, які він відчуває, і зрештою знайти спосіб рухатися далі [1]. Цього можна досягти за допомогою методів зокрема екзистенційної терапії, арт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії, індивідуальної, групової та/або сімейної терапії.

Зазначимо деякі тенденції досліджень окресленої проблематики. У більш ранніх зарубіжних джерелах помітне сприйняття горя як процесу, що проходить певні стадії. Так, динаміка переживання втрати за класичною моделлю Е. Кюблер-Росс передбачає заперечення, злість, торг, депресію та прийняття [8], при цьому пізніше авторкою було визнано, що особистість може пройти приміром тільки дві стадії або повернутися до стадій пізніше. Втім щодо згаданої моделі науковцями [7; 9], зокрема на підставі емпіричних досліджень, було висловлено серйозні заперечення.

Натомість автори більш пізніх моделей відходять від концепції стадій горя.

Зокрема модель горя Вільяма Вордена (*Worden J.W.*) передбачає виконання завдань для повернення до життя після втрати – прийняти реальність втрати; пережити біль втрати; адаптуватися до оточення без втраченої людини; інтегрувати минуле та йти вперед, щоб жити у сьогоднішньому та завтрашньому дні – та циклічне переключення між завданнями, які не мають певного порядку [13]. Але критика, аналогічна до заперечень положень моделі періодизації, полягає у тому, що неможливо дотримуватися схеми, оскільки немає універсального способу пережити горе. Проте такі зауваження не знецінюють розглянутих концепцій, а можуть враховуватися з метою адекватного і гнучкого їх використання на практиці. У цьому контексті варто взяти до уваги підхід, згідно з яким ключем до роботи з горем є спостереження фахівцем за сигналами особистості та дія лише тоді, коли це необхідно [2]. У такий спосіб здійснюється супровід «роботи горя» – процесу подолання значної втрати, спрямованого на реорганізацію психіки та перехід до нового напрямку життя.

Аналіз основних положень теорії та практики психологічного консультування в ситуації втрати дозволяє виокремити такі важливі аспекти:

- 1) сприяння розповіді клієнтом про втрачену людину;
- 2) диференціація горя та травми (ознаками травми вважається зокрема намагання забути образ втраченої людини чи момент надходження новини про її загибель);
- 3) допомога у подоланні почуття провини.

Серед більш специфічних технік наведемо рекомендацію Кеннет Дока (*Kenneth J. Doka*) щодо заохочення клієнтів використовувати ритуали для зв'язку із втраченою людиною [6]. При переживанні тривалого горя доцільним вважається звернення до групового консультування або терапії [12]. Відповідні групи пропонують членам підтримку та розуміння при подоланні втрати.

Вважається слушною та потребує належної уваги тенденція до «нормалізації» (уходу від патологізації) та контекстуалізації (*De Mönning, H.J., 2001*) реакції на втрати війни: горе розглядається як нормальна реакція на ненормальний досвід, особистість сприймається у перспективі контексту життєвого циклу, сімейного, економічного та історичного контексту [5]. Йдеться про парадигму Германа де Моннінка, засновника Інституту вивчення втрат та мультиметодичної роботи у Нідерландах, терапевта горя, медичного психолога, який є фундатором науки про втрати. Галузь знань присвячена дослідженню теми прощання і втрати та охоплює відповідні методи консультування. Модель роботи із втратами війни передбачає послідовне недирективне клієнт-орієнтоване та комплексне базове ставлення, за якого фахівець методично та гнучко сприяє забезпеченню потреб клієнта, що перебуває у скорботі

Такий підхід виникає на противагу однорівневим пропозиціям допомоги з



недоречними обмеженнями, зумовленими встановленим діагнозом замість урахування потреб клієнта. Реакція на втрату на індивідуальному рівні резюмується у поняттях опору, прощання та пристосування, не обов'язково у фіксованому порядку. Психологічна допомога здійснюється у три перехідні кроки: крок усвідомлення («пазл істини») – підтримка у переживанні втрати, крок правильного прощання («пазл емоцій») – підтримка у вираженні емоцій, крок перебудови («пазл майбутнього») – підтримка у розробці нових перспектив [4, с. 142]. Отже, досягнення психічного благополуччя, замість заперечення болісної реальності втрати, застрягання, стагнації та нашарування нових проблем на попередні, відбувається за допомогою інструментів реконструкції, інтегративних методів відновлення цілісності особистості, її гармонізації.

Осмислення та узагальнення досвіду психологічної допомоги у ситуації втрати дозволяє простежити сучасні тенденції та окреслити пріоритетні напрями, засади та методи відповідної консультативної чи психотерапевтичної роботи.

### Список використаних джерел

1. Ackerman, C.E. 3 Grief Counseling Therapy. *Techniques and Interventions*. 2018. April 25. URL: <https://positivepsychology.com/grief-counseling/>.
2. Blatner, A. Some principles of grief work. Revised & Re-posted February 19, 2005. URL: <https://www.blatner.com/adam/psyntbk/grief.htm>.
3. Bonanno, G.A., Malgaroli, M. Trajectories of grief: Comparing symptoms from the DSM-5 and ICD-11 diagnoses. *Depression and anxiety*. 2020. 37(1). P. 17 – 25. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.22902>
4. De Mönnink, H. The Social Workers' Toolbox. Sustainable Multimethod Social Work. 2017. 598 p.
5. De Mönnink, H. Verlieskunde. Handreiking voor de beroepspraktijk. Uitgeverij: Elsevier, Utrecht. 2001. 311 p.
6. Doka, K.J. Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice. *Research Press Publishers*. 2002. 451 p.
7. Friedman, R.; James, J.W. The Myth of the Stages of Dying, Death and Grief. *Skeptic Magazine*. Vol. 14, no. 2. P. 37–41.
8. Kübler-Ross, E. On death and dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families. 50-th ed. New York: Scribner, 2014. 300 p.
9. Maclejewski, P.K.; Zhang, B.; Block, S.D.; Prigerson, H.G. An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief. *JAMA*. 2007. Vol. 297, no. 7. P. 716–723. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.297.7.716>
10. Mastrangelo, L.H., Wood, J. Grief, loss, and recovery. good therapy. 2016. URL: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/grief>.
11. Whalley, M., Kaur, H. Grief, Loss, and Bereavement Psychology tools. 2020

URL: <https://www.psychologytools.com/self-help/grief-loss-and-bereavement/>.

12. Williams, L., Haley, E. Grief support groups: Positives and pitfalls. *What's Your Grief*. 2017. URL: <https://whatsyourgrief.com/grief-support-groups-positives-and-pitfalls/>.

13. Worden, J.W. *Grief Counseling and Grief Therapy: a handbook for the mental health practitioner*. 50-th ed. New York: Springer Publishing Company, 2018. 293 p.

**Дмитренко Софія Олегівна,**  
курсантка 432 навчальної групи,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького,

**Огійченко Анастасія Ігорівна,**  
курсантка 432 навчальної групи,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького,

**Костюченко Сергій Миколайович,**  
курсант 432 навчальної групи,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького,

науковий керівник:

**Федик Андрій Олександрович,**  
кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології,  
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

## ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військова агресія Російської Федерації проти України супроводжується порушенням територіальної цілісності нашої держави, політико-економічними колапсами, багаточисленними втратами рідних, знайомих, житла, місця роботи, бізнесу, звичного способу життя, що може викликати у людей дезадаптивні стани, зокрема фрустрація, розпач, депресія, зниження когнітивних здібностей (мислення, уваги, пам'яті), а у довгостроковій перспективі може сприяти розвитку психічних розладів. Одночасно з цим відбувається «взаємозараження» недостовірною інформацією, проявами негативних емоційних станів, ірраціональним мисленням, зокрема негативними прогнозуванням майбутнього ґрунтуючись на недостовірній часто суперечливій інформації з відкритих джерел. Все це актуалізує проблему надання кваліфікованої психологічної допомоги таким особам і формування у громадян навичок первинної психологічної самопомоги. Від наслідків бойового протистояння страждають не тільки військослужбовці, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, члени їх сімей, поранені, військовополонені, але й та частина мирного населення, яка проживає у зоні

бойових дій та у прифронтових містах, вимушені переселенці, біженці [2, с. 6]. В умовах війни багато людей, які фізично не перебувають поблизу лінії фронту, все одно психологічно включені у ці події. До багатьох стрес-факторів війни звичайним людям досить складно пристосуватися без попередньої підготовки.

Виживання людини у бойовій обстановці вимагає від неї повної мобілізації зусиль, розвитку вмінь та навичок кризового реагування посилення пильності, уваги, стратегії поведінки, системи потреб та цінностей, а також відношення до навколишнього середовища, інших людей, самої себе. Цей тривалий процес перебудови та пристосування до війни характерний всім категоріям людей. Вплив війни на особистість є доволі складним, полігенним, він являє собою результат взаємодії багатьох чинників. Швидкість та якість пристосування особистості до життя в умовах війни залежать від її адаптаційного потенціалу, життєстійкості, психологічного ресурсу, які дають можливість долати стрес-фактори певної тривалості та інтенсивності. Якщо сила чи тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості особистості, то у цьому випадку відбувається злам адаптаційного бар'єра, психічного травмування людини. У неї загострюються хронічні соматичні захворювання, виникають невротичні розлади, знижується працездатність, що вимагає надання їй психологічної допомоги.

В умовах війни часові горизонти кожного громадянина України суттєво видозмінюються. Далеке майбутнє нагадує хороші сни та називається «коли закінчиться війна». Здається, що саме тоді знову виникне справжнє життя, а поки що особистість спостерігає, як колишні смисли життя зникають, знецінюються в умовах навколишньої дійсності. Далеке минуле також схоже на сон та називається «коли все було добре». А найближчого майбутнього в сучасних реаліях просто не видно. Близьке минуле із загиблими, обстрілами, краще не згадувати, проте воно стоїть перед очима. Життя вимушено зосереджується в теперішньому, житті одним днем, де чи не єдиним смислом життя стає бажання вижити та зберегти своїх рідних та близьких, відстояти свою країну, допомогти пораненим, тощо [3, с. 46].

Серед загальновідомих факторів війна несе психіці людини наступні загрози: сильне збудження нервової системи. У такому стані мозок людини постійно відслідковує загрози навколо, які намагається долати чи мінімізувати. Загалом це еволюційний захисний механізм психіки, за допомогою якого людина як вид, виживала протягом всього свого існування. Проте, якщо загроза постійна, людина увесь час в напрузі, то її нервова система виснажується. Такими наслідками можуть бути: порушення життєдіяльності, пов'язане з гострою реакцією на стрес. Певна категорія людей не здатна тривалий час витримувати такий рівень стресу, внаслідок чого вони можуть використовувати

дезадаптивні стратегії поведінки: від суїцидальних спроб, зловживань алкогольними напоями чи наркотичними засобами до нанесення шкоди оточенню. А також посттравматичний стресовий розлад – особливий розлад, коли особистістю втрачається здатність витримувати стрес, що призводить до порушення усіх сфер її життєдіяльності – як емоційної, так і когнітивної [1]. Таким чином, тривале перенавантажена нервової системи сприяє зниженню адекватної відповіді особистості. У довгостроковій перспективі це призводить до серйозної дезадаптації особистості та порушень всіх сфер життєдіяльності. Для того щоб завадити цьому необхідно володіти уміннями та навичкам психологічної самопомоги або звернутися за психологічною допомогою до фахівців.

Людині рекомендована кризова психологічна допомога у випадку, якщо вона переважно відчуває емоції негативного спектру, що призводить до зниженню якості життя та прояву дисфункціональних форм поведінки.

Психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки і практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання та потребу. Психологічну допомогу може надавати не тільки професійний психолог, але й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання психологічної допомоги.

Психологічна допомога в умовах війни включає: ненав'язливе надання особі практичної допомоги і підтримки; оцінювання потреб та проблем; вміння вислуховувати людей, не примушуючи при цьому їх говорити; вміння втішити та допомогти людині заспокоїтися; надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами та структурами соціальної підтримки; захист від подальшої шкоди.

Завдання психологічної допомоги в умовах війни: формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою та надії; сприяти доступу до соціальної, фізичної й емоційної підтримки; зміцнювати віру в можливість допомогти собі й оточуючим.

Психологічна допомога в умовах війни призначена для людей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитого чи поточної важкої кризової події. Її надають як дорослим, так і дітям.

Проте не кожна людина, яка пережила кризову подію під час війни, потребує психологічної допомоги чи прагне її отримати. Не потрібно нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, проте завжди потрібно бути з тими, хто, можливо, захоче отримати психологічну підтримку. Також, під час війни часто виникають ситуації, коли людина потребує серйознішої допомоги, ніж психологічна допомога. Особи, які надають психологічну допомогу в умовах війни, повинні розуміти межі власних можливостей та звертатися у разі

потреби, за допомогою до професіоналів – психологів, медичних працівників, представників соціальних служб, органів місцевого самоврядування чи громадських організацій, що присутні на місці події.

Під час надання психологічної допомоги під час війни важливо не лише знати як, але й вміти спілкуватися з людиною, яка знаходиться в стані стресу. Такій людині потрібно допомагати пережити стрес, відчувати себе в безпеці, відчувати, що її розуміють, захищають, поважають та піклуються про неї належним чином. Важливо вміти вислухати людей, щоб зрозуміти становище, в яке вони потрапили, їх потреби, щоб допомогти їм заспокоїтися та надати необхідну допомогу.

Найуразливішими групами населення які потребують психологічної допомоги в умовах війни є діти, нервова система яких ще не є достатньо міцною, щоб стикатися з такими важкими викликами долі. Також це вагітні жінки, оскільки вони перебувають у дуже вразливому стані і хвилюються не лише за себе, але й за ще ненароджену дитину. Крім того, це люди з слабкою, тривожно-сенситивною нервовою системою. Мова також йде про тих надчутливих людей, яких називають «панікерами», які здіймають галас та надмірно проявляють емоції тривоги та страху, навіть тоді коли для цього немає підстав. Відношення таких людей маже до кожної ситуація характеризується як «катастрофічна». Ще однією вразливою категорією є люди з психічними розладами (тривожний розлад, депресія, соціальна тривога, посттравматичний стресовий розлад) або які мали психоемоційні проблеми у минулому та люди, які пережили насильство.

Психологічна допомога кожній з цих груп має свої особливості. Наприклад, діти менш логічні в своїх поглядах, тому вони не можуть спиратися на переконання, в використовують більше емоційну складову. Для надання психологічної допомоги дітям використовують травмофокусовану терапію. Дорослим з посттравматичним стресовим розладом, особливо військовослужбовцям, дуже добре допомагає метод *EMDR* (*Eye Movement Desensibilization and Reprocessing*) – десенсибілізація і репроцесуалізація (опрацювання травми) рухом очей [1], а також діалектико-поведінкової психотерапії. У цьому методі відбувається процесуалізація травми за допомогою одночасного згадування пацієнтом травматичного матеріалу та слідкування поглядом за рухом рук терапевта (вправо-вліво, почерговими дотиками до правої/лівої долоні, аудіостимуляцією).

Психологічна допомога під час війни вагітним в першу чергу передбачає ізоляцію від небезпеки та підвищення їх активності в побуті, дозволеної фізичної активності. Це допомагає їм відволікалися, менше акцентувати увагу на негативних факторах. Крім того, рекомендовані психологічні консультації у



сфері когнітивно-поведінкової терапії.

В умовах війни досить часто зустрічається так званий «синдром вцілілого» – почуття провини яке виникає тоді, коли людина оцінює перспективу допомоги спільній справі та розуміє, що її внесок недостатньо великий. Чи коли вона в принципі думає, що нічого не зробили для перемоги.

Отже, з вищесказаного можна припустити, що надання допомоги особистості в умовах війни є важливим для функціонування сил оборони в цілому та забезпечення психологічної допомоги потерпілим та мирним жителям; проходження психокорекції та психопрофілактики для постраждалих внаслідок війни людей в т.ч. дітей, є обов'язковим елементом для нормалізації психічних процесів та подальшої адаптації індивіда та діяльності у поствоєнних умовах; розвиток та виховання у собі адаптаційного потенціалу, життєстійкості, психологічних ресурсів, які дають можливість долати стрес-фактори певної тривалості та інтенсивності; не нав'язувати допомогу тому кому вона не потрібна; берегти психічне здоров'я своє та близьких людей.

#### **Список використаних джерел**

1. До 20% людей, які бачили бойові дії, вибухи чи смерть, можуть отримати ПТСР: психотерапевт Суббота. URL:<https://suspilne.media/215644-do-20-ludej-aki-bacili-bojovi-dii-vibuhi-ci-smert-mozut-otrimati-ptsr-psihoterapevt-subbota/>

2. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей. Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ : Міленіум, 2015. 150 с.

3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

4. Надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL:<https://www.mvk.if.ua/cssm/29453>

*Євтушенко Ірина Володимирівна,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології,  
Національний педагогічний університет імені Михайла Драгоманова*

## **ФЕНОМЕН ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ТРАВМИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА**

Проблема психологічної допомоги набуває особливого значення в умовах повномасштабної війни, оскільки всі категорії населення піддаються впливу травматичних чинників. Тому для надання якісної психологічної допомоги необхідним є розуміння особливостей колективної травми.

Проблемою трансгенераційної травми займалися ізраїльські психотерапевти, які працювали з родинами в'язнів концтаборів та помітили, що члени родини, які не зверталися за допомогою до психологів, мають поведінку, яка схожа на поведінку в'язнів, зокрема, опущена голова, плечі, неможливість дивитися в очі співбесідника, заявити про бажання. Така поведінка мала відношення як до дітей, так і внуків тих, хто перебував у концтаборах. Окрім поведінки передавалися уявлення, які ставали основою для виживання усіх поколінь. Саме в цей період створювалися різноманітні міфи, які наповнювалися подіями, яких не було. Такі історії були реакціями на травматичну подію, яку переживав окремий рід, чи на колективну травму.

Ці історії дозволяли вижити, і, навіть, після закінчення дії травматичної події, якщо не були знайдені інші захисні механізми, всі уявлення трималися до тих пір, доки не з'являвся інший спосіб для того щоб вижити. Історія кожного народу наповнена такими міфами.

Колективна травма - це травма, що має відношення до великих груп, зокрема, війни, терористичні акти, катастрофи. Виділяють такі групи факторів, які впливають на наслідки колективних травм: сила травматизації (значущість події, кількість людей, які постраждали); рівень несправедливості під час травматизації (вказує на порушення справедливості в уявленні людей та невинно загиблих, зокрема, геноцид, терористичні акти); неможливість протистояти травмуючій ситуації (пасивні жертви, зокрема загибель у концтаборі); неможливість емоційного відреагування постраждалими, що залишились живими та їхніми нащадками [1].

Травмою може бути подія, яка набуває суспільного резонансу, для відреагування якої є необхідним створення ритуалів. Також значення набуває справедливість, що пов'язана із покарання винних, з одного боку - це можливість подолати травму, а з іншого - може спричинити ескалацію конфлікту.

Якщо взяти другу світову війну, то у народів була можливість для рефлексії, оскільки з боку Радянського Союзу це була визвольна війна, що дозволило проявляти емоції, святкувати річниці, славити ветеранів, що мало позитивний характер для соціуму. Якщо взяти травму колективізації, то можливість відреагувати отримала лише частина суспільства, а інша частина витіснила травму углиб. Голодомор є трагедією для народу, оскільки загинула велика кількість невинних людей, у яких не було можливості вижити [1].

Колективна травма найчастіше відреаговується через оплакування, ритуалізацію, траур. Саме колективна травма піддається лікуванню досить важко, оскільки є неусвідомлюваною та не вербалізованою, тому важливим фактором є візуалізація цієї травми. При відсутності вербалізації травма може піддаватися візуалізації через уяву, проєктивні малюнки, сновидіння. Також може виявлятися на рівні організму через психосоматичні прояви, зокрема тремтіння, порушення дихання, серцево-судинні та кишково-шлункові захворювання тощо, на емоційному рівні - через депресивні, агресивні прояви та інші психоемоційні стани.

Колективна травма не проявляється на смисловому рівні, що пов'язано із витісненням події та у зв'язку з тим, «що в пам'яті немає місця для архівації згадок подібного роду» [3, с. 4]. Також варто врахувати, що у розумінні майбутнього усвідомлення травматичного досвіду наявні такі стратегії: жити без травми, чи навпаки - жити з нею, набуваючи нових травм.

Трансгенераційний механізм включає передачу досвіду, а також засобів подолання травми. Колективна травма обумовлює особливості індивідуальної. Так, Карл Густав Юнг зазначав, що у людини проявляється комплекс рятівника, як образ колективного несвідомого, активізуються архетипи, які включають як негативний, так і позитивний досвід поколінь, незважаючи на те, що людина перебуває ситуації тут і тепер [7].

У процесі трансгенераційної передачі травми важливе значення має витіснення та заблоковані імпульси. Дитина, яка переживає травматичний досвід у дорослому віці не усвідомлює наслідки та їх вплив. На думку Ф. Дольто «кожна дитина змушена терпіти оточення, в якому вона росте, а також нести тягар наслідків, які дісталися у спадок від патологічного минулого матері чи батька. Вона стає носієм цього боргу, отриманого в пренатальний період симбіозу...» [3, с. 329]. Проживаючи життя особистість намагається справлятися із переживаннями, не усвідомлюючи їх походження та причини. Н. Абрахам і М. Тьорьок зазначали про наявність певного утворення несвідомого, яке ніколи не було усвідомленим та передавалося поза досвідним шляхом від батьків до дитини. Так, травматичний досвід може впливати на кілька поколінь і батьки також задіяні у передачі травми [6].

Ф. Рупперт виділяє такі етапи передачі травми: у першому поколінні виникає порушення прихильності, у другому - ризик травматичних переживань; а у третьому - травми відносин та ризику нових травм [2].

Відповідно, людина може відчувати установки, емоції, перешкоди, які мають відношення не до неї, а до роду чи переживань інших людей. Зокрема, у військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій, часто спостерігають почуття провини того, хто вижив та приєднання до тих, хто помер. Дж. Холліс виокремлює такі форми провини: уникнення, самотравмування, надкомпенсація. Особистість може не знати про ті події, які відбувалися в її сім'ї під час війни та про почуття провини роду, але воно може існувати неусвідомлювано та передаватися від покоління до покоління [5].

А. Шутценбергер акцентує увагу на тому, що відбувається витіснення того, що не було висловленим і, відповідно, передається від одного покоління до іншого, оскільки є таємним і таким, що травмує, є неможливим для переживання та пов'язано зі стражданнями. Вона зазначає, що людина набуває ідентичності, яка включає як сімейну, так і особисту історію, які пов'язані з історією розвитку суспільства [6].

Колективним впливом травми є:

- уникнення ситуацій, які нагадують травматичну ситуацію;
- уникання місць, де відбулася травмуюча подія;
- дисоціація;
- чіткий розподіл - до та після травматичної події.

З наслідками колективної травми можна працювати як індивідуально, так і з великими групами. Психічна травма виникає внаслідок інтерпретації травматичної події, яка сталася з людиною.

Важливим фактором для подолання індивідуальної травми є:

- відчуття безпеки людини;
- наявність психологічного ресурсу;
- можливість переосмислення травми;
- створення нового майбутнього, що включатиме опрацьований травматичний досвід.

Наслідки витісненої травми народу досить важко побачити та спрогнозувати, оскільки відсутня можливість справитися із травмою та пережити її. Навіть через десятки років суспільство відчуває рівень травматизації. Наслідки залишаються та закріплюються у груповій ідентичності, національному характері. Варто пам'ятати, що учасники колективної травми мають і індивідуальну травму, відмінність між якими полягає в тому, що колективна травма може існувати в наступних поколіннях.

### Список використаних джерел

1. Горностай П.П. Колективна травма та групова ідентичність / *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп*. Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. Київ, 2012. С. 89–95.
2. Рупперт Ф. Травма, связь и семейные расстановки: понять и исцелить душевные раны. Москва: Ин-т консультирования и системных решений, 2010. 247 с.
3. Собрание сочинений / под науч. ред. С.Ф. Сироткина. Ижевск: ERGO, 2006. 385 с.
4. Травма. Пункты: сборник статей / сост. С.Ушакин. Москва: Новое литературное обозрение, 2009. 903 с.
5. Холлис Дж. Призраки вокруг нас: в поисках избавления. Москва: Когито-Центр, 2015. 192 с.
6. Шутценбергер А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 240 с.
7. Юнг К. Символическая жизнь. Москва: Когито Центр, 2003. 326 с.

**Єнакієва Тетяна Василівна,**  
*практичний психолог,*  
*Національна гвардія України*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ГРУПИ РИЗИКУ**

Події в нашій державі переконливо засвідчили, що цілісність України залежить, переважно, від людського чинника. Сучасні перетворення в Україні, як ніколи, потребують консолідації суспільства та його надійного захисту від зовнішніх агресивних сил. Далеко не кожний військовослужбовець безболісно для свого психічного здоров'я витримує екстремальні умови. Перебуваючи під інтенсивним впливом психотравмуючих чинників військовослужбовець може отримати розлади психіки різного ступеня важкості, що зумовлює часткову або повну втрату дієздатності (боездатності), психічного або фізичного здоров'я.

Актуальність проблеми обумовлена питанням зміни психоемоційного стану та поведінки військовослужбовців внаслідок переживання екстремальної ситуації.

Сучасні бойові дії, супроводжуються підвищеними стресогенними впливом на військовослужбовців. Сукупність субреактивних станів, що переживається військовослужбовцями в процесі адаптації до умов, що є загрозовими для їх життєдіяльності, є процес мобілізації всіх наявних ресурсів організму для подолання загрозової для життя ситуації. Тому важливого значення набуває проблема ефективної організації психологічної роботи і особливо такої її складової, як надання психологічної допомоги та здійснення психокорекційної роботи військовим, особливо військовослужбовців групи ризику.

Психологічна допомога є складовою психологічної роботи, що спрямована на підвищення соціально-психологічної компетентності особистості і надання їй психологічної підтримки для успішного виконання службових завдань. Особливо увагу слід звернути на військовослужбовців, які потребують динамічного психологічного спостереження, особливого регламентування професійної діяльності, надання цільової індивідуальної соціально-психологічної допомоги.

Метою психологічної допомоги є формування у військовослужбовця готовності до переживання і вирішування проблем, що виникають в повсякденній діяльності, за допомогою регуляції власних психологічних станів та зміни поведінки з метою пристосування до обставин, що виникли.

Психолог надає психологічну допомогу з ціллю психологічної підтримки, підвищення соціально-психологічної компетентності особистості, відновлення порушеного функціонального стану психіки військовослужбовців групи ризику.

Слід особливо зазначити, що заходи психологічної допомоги здійснюють не лише психологи, а й командири та інші посадові особи. Особливо посадові особи,



які мають з військовослужбовцями найближчий соціально-психологічний контакт. Це і регулярне спостереження за поведінкою і службовою діяльністю, і проведення додаткових психологічних консультацій і інструктування і навчання найближчого соціального оточення.

Такі особи, віднесені до групи ризику потребують надання індивідуальної психологічної допомоги: а саме поглиблене і глибинне психологічне обстеження та соціально-психологічне вивчення військовослужбовців.

Окрему увагу слід звернути на важливість навчання військовослужбовців, які віднесені до групи ризику прийомам, методам психологічної самопомоги, контролю та регуляції психологічних станів під час виконання службових завдань.

Важливим є практична складова роботи психолога з військовослужбовцями. Ця частина стосується формування та тренування психологічних властивостей військовослужбовців, з метою підвищення резистентності, професійно-психологічної готовності до дій. Необхідно навчити військовослужбовців групи ризику навичкам копінг-поведінки, навичкам управління стресом, а також навичкам застосування методів психологічної саморегуляції. Важливою складовою ще є психоедукація особового складу. Окрім визначення та моніторингу поточного психоемоційного стану, слід проводити аналіз та прогнозування змін та складання програми психокорекційної роботи.

Наступний етап це проведення заходів психологічної корекції. Підсумком роботи буде визначення психологічного стану військовослужбовця після реалізації індивідуальної програми психокорекційних. Своєчасне корегування психологічних станів сприяє поліпшенню психологічного стану військовослужбовців, попередженню правопорушень та порушень військової дисципліни.

Таким чином робота з військовослужбовцями, які віднесені до групи ризику є окремим завданням психологічної роботи з особовим складом. Слід звернути уваги на відповідальність психолога в цій роботі. Від правильності і точності висновків психолога залежить подальша служба військовослужбовця, його стосунки з побратимами та командирами. Тому будь-яке припущення повинно бути перевірене шляхом психодіагностичної роботи. За наявності сумнівів має бути організоване надання медичної допомоги.

### **Список використаних джерел**

1. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: транзакційний аналіз.Й. Київ: ФАДА, ЛТД, 2002. 393 с.
2. Форми і методи надання психологічної допомоги та здійснення психокорекційної роботи у військових частинах, установах і закладах ЗС України : навч.-метод. посіб. / Укл. О.М. Чепур, В.Д. Наконечний, В.Е. Петухов. Київ, 2013. 54 с.

**Жидецький Юрій Цезарійович,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціально-гуманітарної підготовки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ,

**Пряхіна Наталія Олексіївна,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціально-гуманітарної підготовки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ

### **СМІХОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

В сучасних умовах дії воєнного стану зростає стресогенність соціуму. Населення піддається психотравмуючому впливові. Зростає тривожність, страх, недовіра, що в свою чергу спричиняє виникнення негативних психоемоційних станів та втрата контролю над ними. Поведінка та настрої людей стають непрогнозованими, можуть коливатись від оптимізму, наснаги ейфорії до тривоги, страху, паніки і знов до оптимізму. Виснаженому стресом мозку складно відновитись, а згодом і впоратись навіть з незначним тригером. Тому важливо не ігнорувати сигнали стресу і наслідки пікових емоційних реакцій.

З метою розвитку резилієнсу та зменшення негативного впливу стресу на психіку використовуються копінг-стратегії для стабілізації психоемоційного стану, зокрема: релаксаційні вправи, майндфулнес та вправи на концентрацію уваги, медитативні техніки, ауторегуляцію дихання та інші [1].

Сучасні дослідження науковців різних країн світу демонструють використання сміхотерапії як ефективного інструменту психологічної допомоги. Корейськими науковцями Ю. та Я. Кімом наголошується на позитивному впливі сміхотерапії на військовослужбовців під час зняття стресу та відчуття болю [2]. І. Хаціпапасом зазначена важливість сміхотерапії під час психологічної підготовки волонтерів [3]. Групою науковців під керівництвом Чжао Дж. підтверджено позитивні результати використання сміху та гумору під час психотерапії з людьми що перебувають у депресивних та тривожних станах [4].

С. Франциско в своїх дослідженнях наголошує на зменшенні тривожності та підвищення самооцінки у людей які пройшли курс сміхотерапії. Також доведено, що в них поліпшується робота серцево-судинної та дихальної систем, органів травлення, виробляються антистресові гормони [5].

Сміхотерапія набуває популярності серед вітчизняних науковців і практиків та стає актуальним інструментом психологічної допомоги в сучасних кризових умовах. Практика показує, що сміх є одним з процесів який допомагає підійти до

таких болісних почуттів, як гнів, страх, сором. Підвищує впевненість та сприяє згуртованості колективу. Сміхотерапія допомагає звільнитися як від фізичної, так і від емоційної напруги.

Нами було використано під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Професійно-психологічна підготовка поліцейського» різноманітні методи та прийоми сміхотерапії для надання первинної психологічної допомоги та нейтралізації таких негативних психоемоційних станів як ступор, апатія, нервово тремтіння та інше.

Результати опитування виявили позитивний вплив сміху й гумору на відновлення особистісної дієздатності й можливості діяти когнітивно та раціонально в стані гострого стресу.

Природний сміх також позитивно впливає і на тіло – воно розм'якшується, поступово звільняючись від затисків і напруги. Коли прибираються м'язові затиски, з'являється контакт з тілом – і звільняються емоції. Сміх – самий потужний катарсичний процес, який відкриває шлях до прояву негативних емоцій. Коли ми відпускаємо контроль над нашими почуттями, тобто починаємо довіряти їм як важливим сигналами нашого ставлення до подій. Сміх та гумор дозволяє їм проявитися і повноцінно їх прожити.

Отже, ми рекомендуємо використовувати вправи, методики та техніки по сміхотерапії під час підготовки фахівців які працюють в кризових умовах. Сміх та гумор може виступати як профілактичним, так і відновлювальним засобом. Сміхотерапія сприяє підвищенню якості життя, позитивно впливає на стосунки з оточенням та покращує загальне самопочуття людини.

### Список використаних джерел

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І., Когут Я.М., Пряхіна Н.О. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 249 с.
2. Yu J.A., Kim K.S. Effects of laughter therapy on stress response and pain of military personnel with low back pain in hospital. *J. Muscle Jt. Health*. 2009, 16, P. 36– 45.
3. Hatzipapas I., Visser M.J., Janse van Rensburg E. Laughter therapy as an intervention to promote psychological well-being of volunteer community care workers working with HIV-affected families. *SAHARA J*. 2017, 14, P. 202–212.
4. Zhao J., Yin H.; Zhang G., Li G., Shang B., Wang C., Chen L. A meta-analysis of randomized controlled trials of laughter and humour interventions on depression, anxiety and sleep quality in adults. *J. Adv. Nurs*. 2019.
5. Seyla De Francisco, Cristina Torres, Sandra De Andrés, Ana Millet, M. Teresa Ricart, Elvira Hernández-Martínez-Esparza, Mercedes Abades, Joan Trujols Effectiveness of Integrative Laughter Therapy to Reduce Anxiety, Improve Self-Esteem and Increase Happiness: A Naturalistic Study at a Day Hospital for Addictive Disorders. *Public Health Res. Public Health*. 2019, 16(21), 4194; doi:10.3390/ijerph16214194

**Захаренко Людмила Миколаївна,**  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник наукової лабораторії  
з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень,  
Національна академія внутрішніх справ

## **СИНДРОМ «ПРОВИНА ВЦІЛЛОГО»: ЯК ЗАПОБІГТИ І ДОПОМОГТИ?**

Провина вцілого – це окремий вид провини (Матласевич О., 2022); самостійний феномен, обумовлений здатністю людини випробувати невдоволення собою й навколишньою дійсністю (Коротяєва Л.В., 2011); первинний механізм контролю, що може виконувати позитивну (попередження делінквентної поведінки) і негативну функції (перевищує «ціну» адаптації) (Уличний І.Л., 2020).

Синдром провини вцілого (англ. *survivor guilt*) – окремий специфічний діагноз, значущий симптом ПТСР, при якому постраждалого переслідує сильне почуття провини після переживання ним екстремальної події (нешасного випадку, теракту, стихійного лиха, епідемії, війни, табору). Це поняття використовується для опису реакцій та поведінки людини, яка пережила масові та несприятливі події, а багато інших людей загинули в результаті або під час цієї події. Вирішальним фактором для постановки цього діагнозу є почуття провини пацієнта за те, що він навмисно чи ненавмисно вижив, у той час, коли інші люди навколо вмирали, а він не зміг їм допомогти.

Провина – це «конфлікт бажаного і дійсного» [4], а провина вцілого (провина того, хто вижив) – це один із чотирьох типів дезадаптивної провини [3, с. 65]. Ірраціональною дезадаптивною провинною є занижене або гіпертрофоване почуття провини [3, с. 157].

Почуття провини – деструктивний психологічний феномен. Це не вроджене, а соціально сформоване почуття батьками або найближчим оточенням дитини у дитинстві [7, с. 388]. Розвиток почуття провини відбувається одночасно з моральним розвитком особистості [6, с. 158]; формами його зовнішнього підкріплення виступають схвалення і осуд. Схильність до переживання почуття провини як захисний механізм може включатись у дорослому віці.

Почуття провини пов'язане із соромом і страхом перед покаранням (осудом) та може розглядатися як різновид страху. Відома вчена К. Хорні розглядає почуття провини як наслідок страху несхвалення, засудження. Так, невротик може захищати себе від несхвалення уявленням себе як жертви (так

він звільняється від докорів, відводить від себе звинувачення і одночасно звинувачує інших; це найефективніший метод захисту). Науковець К. Ясперс виділив колективну і індивідуальну провину.

Провина близька за своїм значенням до сорому, який є демотивувальною емоцією, яка змушує людину віддалятися від групи через відчуття себе поганою («я – помилка»). Сором пов'язаний із самоствердженням і самоповагою. Провина і сором – моральні індикатори відповідності/невідповідності поведінки людини нормам і правилам (Матласевич О., 2022). Провина – це моральний регулятор, пов'язаний із совістю як моральним регулятором, на підставі якого виникає почуття провини. Переживаючи провину людина усвідомлює, що порушила свої особистісні норми і принципи, а переживання сорому викликане розумінням порушення норм оточуючих людей, які не обов'язково є особистими [5; 7].

І. Уличний (2020) [6] виділив зовнішні та внутрішні критерії здатності особистості до переживання почуттів провини і сорому:

- зовнішні критерії (соціальності; орієнтації на оцінку інших людей; емоційних переживань, пов'язаних з власними вчинками і діями);
- внутрішні критерії (моральних цінностей, відповідальності, здатності до самоконтролю).

Провина виконує такі функції [5]: відповідає за взаємодопомогу (підказує людині, до роботи як члену групи); стимулює виправляти ситуацію; узяти відповідальність на себе.

Провина має дві сторони: об'єктивну і суб'єктивну.

Об'єктивна сторона провини (зробив щось неправильно/не зробив нічого неправильно) продиктована зовнішніми законами. Позбутись об'єктивної сторони провини можна компенсувавши завдану шкоду й попросивши вибачення у постраждалої сторони.

Суб'єктивна сторона (відчуття провини/відсутності відчуття провини) залежить від внутрішніх чинників. Її джерелами є відчуття всемогутності; захисна реакція на безпорадність; уникнення горювання; базові переконання, які ефективно не діють (дають людині можливість відчути себе у безпеці).

Найчастіше до відчуття провини схильні чесні, порядні люди, які прагнуть справедливості, перфекціоністи, люди, які цінують традиції, сім'ю.

Провина може проявитися у одній із форм [4, с. 126]:

- реактивна провина (емоційна реакція людини на дійсне порушення власних норм прийнятної поведінки), що розуміється як емоція або провина-стан. Провина-емоція «виникає внаслідок невдоволення самим собою за вчинок, який має негативні або неоднозначні наслідки для інших» [5, с. 6]. Провина як мотивувальна емоція (щось робити) означає, що людина вчинила погано («я помилюся»). Провина-стан – це тимчасове, ситуаційне переживання, що

відповідає визначенню емоції.

- превентивна провина (емоційне переживання, пов'язане із можливим порушення норм), що розуміється як почуття або провина-риси. Провина-риси – це стійка особистісна характеристика, що виражається у схильності до переживання стану провини, відповідає визначенню почуття. Превентивна провина дозволяє запобігти здійсненню провини.

Структурно провина складається із таких компонентів:

1. Емоційний компонент (переживання пригніченості, страждання, жалю, розкаяння).

Провина – емоція проявляється так [7, с. 390]:

- вербально-оцінююча реакція (людина негативно ставить до себе, самозвинувачує, усвідомлюючи вчинений проступок, визнаючи свою провину);

- вегетативно-вісцеральна реакція (супроводжується болісними і стійкими переживаннями: докори сумління, жалю про скоєне, страх втрати людини і печаль з цього приводу).

2. Когнітивний компонент (усвідомлення і аналіз вчинку, усвідомлення реального і ідеального).

3. Мотиваційний компонент (бажання виправити або змінити ситуацію чи поведінку).

4. Психосоматичний компонент (головний біль, важкість у животі).

Як справитися із провиною вцілілого? У більшості випадків працювати із такими переживаннями повинні фахівці, оскільки це передбачає роботу з травматичним досвідом. Робота з почуттям провини може проводитись у таких її контекстах [5, с. 8]:

- непогрішність (людина може помилитись, але з помилки потрібно винести уроки на майбутнє. Важливо наголосити, що людина відповідальна за наслідки тоді, коли є намір; виконання; задоволення від справи);

- час (під час криз і серйозних інцидентів люди схильні говорити, що знали, що це станеться. «Вікно толерантності» у ситуації стресу значно зменшується і людина не може адекватно реагувати. Важливо з'ясувати, що реально людина знала на момент події, задаючи їй конкретизуючі питання);

- етика (зазвичай людина оцінює подію із позитивних наслідків. Можна подивитись на ситуацію під іншим кутом (увага на саму дію або її мотиви);

- розуміння нормальних реакцій людини на ненормальність ситуацій;

- віра і вірування (провина і гріх – синоніми, провина – почуття, що переживає людина, коли віддаляється від Бога).

Головне у роботі з провиною – не допустити її наростання до депресивного стану та суїцидальних дій, знизивши інтенсивність переживання та пошук альтернативних бачень. Саме тому психологу важливо здійснити



наступне [1; 5; 7]:

1. Ставити запитання, щоб повернути до реальності (список запитань у роботі з провинною подано у методиці Г. Шіральді, в адаптації психотерапевта Мілени Карлінської-Нагребецької. Ці орієнтовні запитання допомагають людині розширити бачення ситуації, зменшити інтенсивність переживання та інтегрувати цей досвід в майбутнє.

2. З'ясувати рівень своїх можливостей.

Позбутись здорової провини допомагає допомога іншим, а невротичної – психотерапія переживання горя. Людина закономірно проходить п'ять етапів проживання горя або прийняття неминучого (за Е. Кюблер-Росс): 1) заперечення реальності, 2) злість та пошук винуватого (у даному випадку почуття провини – це форма переживання закономірної стадії злості та пошуку винуватого в тому, що трапилось); 3) пошук компенсації, 4) депресія, 5) прийняття.

### Список використаних джерел

1. Березовська Л.І., Полегонький В.В. Робота з почуттям провини у психоаналітичному консультуванні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. №5 (63). С. 12–19. DOI:10.33099/2617-6858-21-63-5-12-19.

2. Васютинський В. Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців : монографія. Київ: Препринт, 2021. 218 с.

3. Іванченко О.С. Психокорекція ірраціональної дезадаптивної провини у працівників аварійно-рятувальних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій: дис. ... д-ра філософії : 19.00.09. Харків, 2019. 172 с.

4. Коротяєва Л.М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип.9. С. 120–128.

5. Матласевич О. Почуття сорому та провини: що за ними стоїть і що робити далі? *Університетська спільнота підтримки : метод. мат-ли проєкту / редкол.: Ю. Шулик, Д. Шевчук*. Острог: Вид-во НаУОА, 2022. С. 5–11. DOI:10.25264/22-04-12-05-2022.

6. Уличний І.Л. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 188. С. 155–160. DOI:10.36550/2415-7988-2020-1-188-155-160

7. Царькова О.В. Феномен почуття провини у зарубіжній та вітчизняній психології. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. 2015. Т.13. С. 387–394.

*Збродько Тетяна Іванівна,  
аспірант,*

*Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*

## **ПСИХОТЕРАПІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЕТИЧНІ АСПЕКТИ**

Сучасна війна несе постраждалим та їх сім'ям довгострокові фізичні, соціальні та психологічні наслідки. В той час, коли терапевти і їх клієнти постійно відчують загрозу своєму життю або життю своїх близьких, нестабільність, труднощі з плануванням, втрату надійних опор, страх, обурення, лють, а також надію, відданість, бажання тріумфу та помсти, традиційні психотерапевтичні рекомендації є доволі обмеженими. Події війни також впливають на наше ставлення один до одного, змінюють терапевтичні відносини. Психологічна війна з використанням дезінформаційних впливів змінює здатність людей отримувати, вивчати та обдумувати інформацію. Поляризація призводить до переживань страху, -до дихотомічної і спрощеної оцінки інших.

Психотерапія травми завжди складна незалежно від того, чи є клієнтом ветеран бойових дій, цивільна жертва чи біженець. Оскільки терапія часто включає емоційно чутливі питання, це викликає інтенсивні почуття контрпереносу, тобто емоційних реакцій терапевта на клієнта, що у свою чергу призводить до численних етичних дилем.

Kinzie & Boehnlein (1993) запропонували шість основних принципів-етичної поведінки при терапії клієнтів з тяжкою травмою. Найважливішим етичним принципом на початку відносин між терапевтом і клієнтом є відданість, яка передбачає довіру, чесність, конфіденційність, передбачуваність і послідовність. У терапевтичних відносинах терапевти мають бути не лише надійними та послідовними, а й дотримуватися зобов'язання надавати допомогу протягом тривалого часу. Відданість як найважливіша цінність, підтримує залежність більше за автономію.

Принцип нешкідливості – другий етичний принцип, який є особливо актуальним від початку стосунків. Клієнтам з гострою травмою вже була завдана шкода, вони вже зражені, з ними поводитися грубо та жорстоко, тому важливо, щоб терапевти не завдали повторної шкоди і не посилили відчуття зраженості та вразливості. Нечутливість до страждань клієнтів неприпустима. Порада просто забути минуле знецінює та тривіалізує їхні труднощі. І навпаки, надмірна ідентифікація з клієнтом та особистий травматичний досвід терапевта також може завдати шкоди, оскільки це заважає помічати сильні сторони клієнтів або не дає можливості бути уважними до їхніх життєвих історій. Іноді терапевти вважають, що клієнтам може зашкодити подальше саморозкриття, проте зусилля терапевтів

підтримувати нейтральну, аполітичну позицію, що має на меті захист терапевтичного простору, може призвести до мовчазної змови і співучасті з насильством. Також буває, що терапевти сліпо йдуть за потребою клієнтів уникати обговорення хворобливих переживань [2].

Інша етична дилема з можливими шкідливими наслідками для клієнтів виникає, коли використовується єдина терапевтична модель, наприклад, коли клієнти зобов'язані говорити про травму та повторно переживати афект. Деякі з таких програм були розроблені без урахування негативних наслідків.

Принципи відданості та нешкідливості спершу роблять терапію обережною та консервативною, вони також обмежують висловлювання терапевтів та коментарі, які відхиляються від позиції нейтралітету. Це висуває жорсткі вимоги до українських терапевтів, адже як вважає Kernberg (1998), дотримуватися нейтралітету в терапії можливо лише в умовах соціальної стабільності [4].

Третій принцип добродітності зобов'язує терапевтів надавати компетентну допомогу та терапію. Метою такої терапії є зменшення страждань і зміцнення здоров'я, а також підвищення довіри та безпеки в міжособистісних стосунках. Також терапія має будуватися на міцній науковій базі.

Четвертий етичний принцип автономії полягає в повазі та заохоченні автономії клієнтів. Завдяки цьому принципу клієнти стають активними партнерами, починаючи домовлятися з терапевтом про особисті цілі та свою активну участь в терапії. На цьому етапі розвитку психотерапевтичних взаємин клієнти стають менш залежними від терапевта, а терапевти – більш вільними. Клієнти досліджують альтернативні шляхи наближення до здоров'я, відчувають себе більш вільними, вживаючи відповідних заходів щодо минулих кривд, отримуючи нову інформацію та обговорюючи свої почуття з іншими людьми та терапевтом.

На цьому етапі терапії має застосовуватися п'ятий принцип справедливості, наприклад, виправдане обурення з приводу кривд, які зазнали клієнти. Клієнтів можна заохочувати до протесту проти травми жертви. Цей протест може бути у формі написання мемуарів, розповідей пресі особистих історій або анонімного допису про травматичну подію на публічному форумі. Терапевтам важливо розпізнавати власні контрпереносні реакції, щоб несвідомо не заохочувати клієнтів діяти певним чином. Треба також зважати на те, що клінічний стан деяких клієнтів (заціпеніння, відчуження та уникнення) може робити таку протестну діяльність неможливою.

Важливо враховувати реакцію самих терапевтів на процес терапії, і тут діє шостий принцип власного інтересу. Психотерапевти не захищені від впливу емоцій своїх клієнтів, а отже вони можуть зазнавати впливу їх травматичного досвіду, що іноді призводить до вікарної травматизації, актуалізації вторинного

травматичного досвіду терапевта. Вікарна травма призводить до «глибоких змін в ядрі самості терапевта», що включає в себе зміну сприйняття терапевтом власного Я, інших та світу, і це може мати негативні наслідки для етичної та професійної практики терапевта. Симптоми вторинної травми можуть включати «відсутність емпатії та довіри до інших», а здатність до співпереживання, як зазначає Pearlman (2012), має вирішальне значення для терапевтів, які працюють у сфері травм [1; 2].

Ступінь вікарної травматизації залежить від таких факторів, як особистий травматичний досвід терапевта, стилю копіngu та професійного стану справ, наявності особистої терапії, організаційної структури, а також попереднього і поточного навчання та супервізії [1].

Не менш важливими є індивідуальні практики, за допомогою яких терапевти відновлюють свій ресурс, наприклад, стосунки із сім'єю та друзями, відпочинок, пошук сил в релігійному житті, участь в розважальних та соціальних заходах. Оскільки наразі терапевти часто перебувають в тих же умовах, що і їх клієнти, то важливо підтримувати особисту безпеку та плекати власну надію.

Також деякі автори наголошують, що робота психотерапевта не обмежується терапевтичним сетингом, коли вони працюють з людьми, які пережили акт несправедливості. Психотерапевти можуть особисто брати участь у діяльності заради відновлення справедливості. Така діяльність може бути резонною, своєчасно і, перш за все, оновлювати дух терапевта [2]. «Немає зцілення без справедливості», як сказав Dr. Mukwege, лауреат Нобелівської премії миру 2018 року, про свою роботу з жінками та дітьми, які пережили сексуальне насильство у Східному Конго [3]. Важливо зауважити, що у публічній площині терапевти можуть використовувати загальну інформацію, але не конфіденційні історії клієнтів. Довіра та конфіденційність є найважливішими аспектами терапевтичного альянсу.

Найочевидніша складність полягає в тому, що немає чітких критеріїв виникнення конфлікту між основними принципами. Для принципів немає і не може бути утилітарного тесту, вони не є універсальними, адже етика не існує у вакуумі, а виникає в культурному, історичному та особистому контексті. Ці принципи пропонують безпечні і дещо консервативні рекомендації в емоційному та моральному мінному полі, а також надають допомогу у керуванні установками та поведінкою терапевтів у проектуванні етичної поведінки в інтересах як їх клієнтів, так і суспільства.

### Список використаних джерел

1. Iqbal A. The ethical considerations of counselling psychologists working with trauma: Is there a risk of vicarious traumatisatation? *Counselling Psychology Review*, 2015. 30(1), P. 44–51.
2. Kinzie J. D., & Boehnlein J. K. Psychotherapy of the victims of massive

violence: countertransference and ethical issues. *American Journal of Psychotherapy*, 1993. 47(1), P. 90–102.

3. Kizilhan II, Neumann J. The Significance of Justice in the Psychotherapeutic Treatment of Traumatized People After War and Crises. *Front Psychiatry*. 2020 Jun 19;11:540.

4. Llorens M. Psychotherapy, political resistance and intimacy: Dilemmas, possibilities and limitations, Part I. *Psychotherapy and Politics International*, 2009. 7(2), P. 122–131.

**Зликов Валерій Лаврентійович,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач лабораторії методології і теорії психології,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

**Лукомська Світлана Олексіївна,**  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

**Котух Олена Вікторівна,**  
молодший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

## **НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МИРНОМУ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Повномасштабна війна, яку росія веде проти України, змушує суспільство перебувати у сильному напруженні. Жителі міст і сіл переживають стресові реакції внаслідок бомбардувань, інформаційних впливів, пережитих травматичних подій та втрат. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби, фахівці якої надають підтримку і допомогу мирному населенню.

На даний час, надзвичайні ситуації є частиною нашого повсякденного життя в Україні люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї і звичного оточення або стають свідками насильства, руйнувань і смерті.

Такі події у тій чи іншій мірі впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. Багато хто відчуває себе враженим, вибитим з колії або не розуміє, що відбувається. Люди відчувають страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Деякі проявляють слабкі реакції, інші – важчі. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів (ПТСР). На те, як реагує людина, впливає безліч факторів, у тому числі: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров'я (у тому числі в минулому); культурні корені і традиції; вік. У кожного є свої сили і можливості, які допомагають впоратися з життєвими проблемами. Разом з цим, як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому так важливо надання



коректної психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях.

Основою більшості психічних травм є виснаження психіки особистості, слабкість її нервової системи. Звичайний режим повсякденної діяльності, в результаті цього, стає непосильним. Навантаження, яке раніше легко переносилось вже в перші години викликає почуття втоми, слабкість, насилу вдається зосередитися.

**Коротка характеристика ситуативних поточних станів , що впливають на ефективність діяльності особистості в повсякденному житті**

| Стани   | Основні поведінкові ознаки  |
|---|---|
| Знижена активність, тривожність страх, депресія | Людина стоїть, або сидить, без рухів, без розмов. Обличчя байдужі   |
| Підвищена активність або гіперактивність        | Спостерігається швидке мовлення, схильність до спорів і суперечок, виконання непотрібної, безглуздої роботи, метушливість, “перестрибування” з однієї діяльності на іншу, надання оточуючим багаточисельних порад                     |
| Індивідуальна паніка                            | Схильність до невмотивованої поведінки, ухилення від виконання посадових обов’язків, не скоординовані дій, уникненню, зникненню, втечі  |
| Гостра втома                                    | Проявляється погіршення уваги, пам’яті, мислення, зниження працездатності, погіршення самоконтролю, витримки, скарги на втомленість і неможливість ефективно виконувати функціональні обов’язки                                       |
| Перевтома                                       | Поведінка характеризується посиленням ознак гострої втоми, скутістю рухів, роздратуванням або відсутністю інтересу до діяльності і завдань, апатією, виникненням хворобливого відчуття, головної болі і запаморочення, розладами сну. |

Щоб запобігти виникненню посттравматичних розладів, профілактика і реабілітація особистості, що піддалися стресу, повинна проводитися задовго до початку хворобливого процесу. Соціально-психологічна реабілітація є різновидом психологічної допомоги і яка спрямована на відновлення втрачених або порушених психічних можливостей і здоров’я.

Слід виділити три основних напрямки соціально-психологічної реабілітації: психофізіологічний, психокорекційний, соціально-психологічний [4].

- психофізіологічний напрям включає в себе комплексну психологічну діагностику, яка дозволяє виявити наявність психотравми, ідентифікувати її та

провести оцінювання: обстеження за допомогою широко відомих методик ММРІ, 16-факторного опитувальника Кеттела, теста Айзенка, теста Лобі (відношення до захворювання), РСК (рівень суб'єктивного контролю), опитувальника САН (самопочуття, активність, настрої), опитувальника Спілбергера (особистісна і реактивна тривожність), теста «Потреба у досягненні» та ін.

- в основу психокорекційної та соціально-психологічної роботи покладено наступні психотерапевтичні методи і відповідні техніки: психологічне консультування; сугестотерапія; гетеро- та ауторелаксаційні техніки; когнітивна психотерапія; психологічний дебрифінг; транзактний аналіз; психодрама; музична психокорекція; метод біологічного зворотнього зв'язку та ін. [4].

Вибір методів і технік психокорекційної роботи визначаються індивідуально-психологічними особливостями кожного індивіда. Головними завданнями психологічної корекції є: зниження емоційного напруження; відновлення функціонального стану організму; навчання основним методам психічної саморегуляції; підвищення особистісного адаптаційного потенціалу; формування конструктивного стереотипу поведінки, який би сприяв подальшим успіхам в професійній сфері та особистому житті.

Окрім того, дієвими формами соціально-психологічної підтримки у процесі реабілітації є індивідуальні консультації для учасників бойових дій і членів їх сімей, організація бесід стосовно особливостей переживання і подолання кризових станів, психологічний дебрифінг, а також соціально-психологічні тренінги екзистенційної спрямованості.

Отже, метою психологічної допомоги постраждалим від війни є відновлення їх психічного здоров'я. З огляду на виявлені проблеми посттравматичного стресу, психологам потрібно звертати особливу увагу при психореабілітації на методи, що повинні рекомендуватися з метою уникнення розвитку посттравматичних стресових розладів. Використовуючи вищевказані методи можна ефективно протидіяти стресу і сприяти покращенню психічного здоров'я особистості.

### **Список використаних джерел**

1. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL:<https://www.mvk.if.ua/cssm/29453>

2. Психолого-психіатрична допомога постраждалим у збройних конфліктах: метод. реком. / уклад. Напреєнко О.К., Сиропятов О.Г., Друзь О.В. та ін. Київ: Національний медичний університет імені О.О. Богомольця. 2014. 34 с.

3. Романишин А.М., Бойко О.В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. С. 12–22.

4. Синишина В.М. Реабілітація учасників АТО методами психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2020. Том XI. Випуск 13. С. 237–246.

**Кодлубовська Тетяна Борисівна,**

*доктор психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології, педагогіки, медичного та фармацевтичного права,  
Національний університет охорони здоров'я України ім. П.Л. Шупика*

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Під час війни крім стресової реакції на її існування загострюються усі внутрішньо особистісні і міжособистісні конфлікти та психологічні проблеми, які існували ще до війни. І впоратися з такими зовнішніми і внутрішньоособистісними проблемами дуже важко, але можливо при засвоєнні комплексних експрес методів саморегуляції психофізіологічних станів після стресу в екстремальних умовах.

В основу програми допомоги при стресі в екстремальних умовах, покладено використання індивідуально-особистісного підходу і механізмів взаємного (морального) психологічного та біологічного зворотного зв'язку [3].

Стрес – це комплекс реакцій, що спрямовані на підвищення адаптаційних можливостей нашого організму і насамперед психіки. За даними Ганса Сельє реакції на стрес-фактори можна розділити на три фази: тривога і напруга, адаптація та виснаження. Найбільшої уваги для надання ефективної психофізіологічної допомоги слід приділити саме фазі адаптації.

Адаптація – це пристосування до умов внутрішнього і зовнішнього середовища. При адаптації до стресу підвищується стійкість організму до впливу різних факторів, що дає можливість адекватно функціонувати йому в екстремальних умовах.

Збереження і підвищення стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій і подій. Під ресурсами розуміються внутрішні і зовнішні зміни, які сприяють насамперед психологічній стійкості у стресових та кризових ситуаціях.

Як писав А. Ейнштейн: «Жодну проблему не можливо вирішити на тому ж рівні, на якому вона виникла» [4]. Таким чином, зміни повинні відбутися з використанням ресурсів на всіх трьох рівнях: Духу, Душі і Тіла [5]. Під ресурсами розуміється: Раціональна Віра, Надія і Душевна сила [15]. Душевна сила – це і мужність і любов одночасно [15; 5; 3].

За визначенням Б.Г. Ананьева, стрес-толерантність особистості і її витримка по відношенню до негативних стрес-факторів залежать від підтримки, моральної допомоги, співучасті інших людей і солідарності групи. Розпад соціальних, міжособистісних зв'язків спричиняє злам індивідуальної структури особистості та призводять до виникнення гострих внутрішніх криз [1]. І коли психологічну допомогу зовні отримати важко, то необхідно стати психологом самому собі,

поговорити з «розумною людиною», тобто з самим собою.

Насамперед треба виконати самодіагностику свого духовного (морального), психологічного і фізіологічного стану після стресу за допомогою діагностичного метода «Спостереження», шляхом відповідей на наступні питання: «Як співвідносяться мої вчинки з вищими духовними (моральними) канонами?», «Які мої реальні дії для перемоги у війні?», «Що саме я зараз хочу?», «Що я можу?», «Що я для цього роблю?», «Як я дихаю?», «Яка частота мого пульсу?» [4; 6]

За першими п'ятьма психологічними питаннями, знаходимо неузгодженість між духовними (моральними) канонами, своїми бажаннями, можливостями і діями. Робимо висновок для прийняття узгодженості між ними з урахуванням першочерговості своїх намірів і вчинків. З питань фізіологічного стану порівнюємо показники частоти свого дихання і пульсу з нормами: частоти дихання (14 подихів за 1 хвилину), частоти пульсу (70 ударів за хвилину). Тобто дуже швидко можна виконати діагностику і аналіз виявлених показників морального, психофізіологічного стану після стресу.

Найшвидший метод зняття інтенсивності проявів стресу (паніки, розгубленості, емоційного хвилювання) є комплекс експрес-технік дихання, акупресури і ароматерапії на основі авторського індивідуального підбору.

Взагалі, технік існує багато, але для швидкості і ефективності краще використовувати три: або заспокійливу, або тонізуючу, або гармонізуючу. При станах збудження (коли реальні показники частоти дихання і пульсу вище норми), робимо заспокійливу техніку дихання, акупресури і ароматерапії. При станах загальмованості – тонізуючу, а при врівноваженні (нормі показників пульсу і диханні) гармонізуючу.

Заспокійлива дихальна техніка знижує інтенсивність проявів станів страху та паніки. Для цього робимо дуже короткий вдих носом із закритим ротом і дуже довгий видих через відкритим ротом (3–5 разів). Тонізуюча допомагає швидко мобілізувати, тонізувати свій стан і нервову систему. Для цього треба навпаки – робити довгий вдих носом і дуже короткий видих ротом. Щоб швидко підтримувати стан рівноваги нервової системи виконується дихальна техніка, що гармонізує емоційний стан і нервову систему. Для цього треба перевести свою увагу на спостереження за своїм диханням: «Як, я роблю вдих і як я роблю видих», теж (3–5 разів) [14; 7; 13].

Техніка акупресури (впливу на біологічно-активні зони) виконується таким чином [12; 13]:

1. При стані шоку, або ступору треба 3-5 разів інтенсивно натиснути середнім пальцем руки на точку посередині між краєм верхньої губи і носом. Цю точку ще називають «Точкою реанімації»;
2. При астенії, загальмованості, серцево-судинної слабкості треба натискати

на нігтьове ложе по три рази зверху і з боків почергово у наступному порядку: мізинець, безіменний та середній пальці обох рук.

3. При неврівноваженості нервової системи, треба почергово натискати на точку між великим і вказівним пальцями обох рук ( 3-5 разів).

Що стосується застосування методів ароматерапії, то наші наукові дослідження із впливу натуральних ефірних олій на психофізіологічний стан людини довели, що ефірна олія, наприклад помаранчу, на 80 % людей діє заспокійливо, а на 15% – має тонізуючий вплив. Проте ефірна олія сосни діє навпаки: на 85 % людей вона діє тонізуюче, а на 10 % – заспокійливо. В якій групі може опинитися кожний з нас ми не знаємо [9; 8]. Крім того, реакція на стресові події у кожного з нас може викликати різні психофізіологічні стани: збудження, гальмування або ступору і навпаки – збереження рівноваги. Тому, підбір ефірних олій і бальзамів на їх основі повинен бути індивідуальним [5].

На основі вище зазначених висновків, наукових досліджень, практичних спостережень і клінічних іспитів, нами було розроблено цілий ряд препаратів для зняття стресової напруги, розслаблення і покращення сну: фітоарома бальзам «Релакс-Аромасвіт», бальзам «Ріносефт-Аромасвіт»; а також для тонізації – бальзам «Прометей-Аромасвіт». Усі бальзами пройшли апробацію і були затверджені санітарно-гігієнічним висновком МОЗ України як гігієнічні та профілактичні аромасасоби ще у 2002 році [10; 2]

Наведемо один важливий наочний приклад з історії їх створення. Бальзам «Релакс-Аромасвіт» був розроблений нами для зняття страху у пацієнтів при постінфарктних та постінсультних випадках. Коли людина вже одужала, а страх, що інфаркт або інсульт може повторитися ще раз, залишається в її пам'яті. Цей бальзам допомагає позбутися приступів неврозу нав'язливих станів, що часто трапляється після стресу при екстремальних подіях.

Крім того ми застосовуємо цей бальзам у пацієнтів при фантомних болях, що мають психогенне походження. Бальзам «Релакс Аромасвіт» наноситься на зони серця, сонячного сплітіння і зону пульсу на руках. Суміш ефірних олій цього бальзаму нормалізує фазу глибокого сну, заспокоює нервову систему, розслаблення і нормалізує вегетативний баланс.

Тому, фітоаромабальзам «Релакс Аромасвіт» використовується співробітниками спецпідрозділів і військовими для їх швидкого відпочинку за дуже короткий проміжок часу, при їх перебуванні в екстремальних умовах діяльності (на передовій, в умовах війни).

Також, ми використовували всі три бальзами на психологічних тренінгах «Комунікація–Стрес–Безпека–Регуляція» з правоохоронцями і працівниками спецпідрозділів для їх психофізіологічного відновлення після стресу у Національній академії внутрішніх справ [11].



Таким чином, при індивідуальному підборі ароматерапевтичних засобів ми використовували для тонізації функціональних станів правоохоронців «Прометей-Аромасвіт». Його наносили краплями на біологічно активні точки над верхньою губою, за вухами і на зони пульсу на руках.

Для релаксації ми застосовували бальзам «Релакс», для збереження врівноваженості функціонального стану правоохоронців ми застосовували фітоаромабальзам «Ріносепт – Аромасвіт», що має аналогічний вплив [3; 5].

Наші дослідження показали, що ефірні олії і бальзами при індивідуальному підборі дозволяють за 10–15 хвилин отримати швидкий ефект гармонізації психофізіологічних станів правоохоронців за такими показниками: зниження інтенсивності проявів негативних емоційних станів, зниження проявів психологічних захисних механізмів, нормалізації показників адаптаційного потенціалу, резервів серцево-судинної системи і вегетативного балансу. Ці результати отримані були нами при групових заняттях на виборці 270 правоохоронців, а також при індивідуальних заняттях на виборці 262 правоохоронця [3; 5; 7; 8]. Саме здатність ефірних олій не тільки урівноважувати психоемоційний стан і вегетативний баланс нервової системи, але і протидіяти вірусним, мікробним, грибковим інфекціям з одного боку і підтримати імунітет з іншого – стали основою для створення нами бальзаму «Ріносепт-Аромасвіт». Тому, ми зараз застосовуємо цей бальзам у своїй практиці і як засіб для гармонізації психофізіологічного стану пацієнтів після стресу, а також для профілактики противірусних і інших інфекцій не тільки у фахівців екстремальних професій, але і у всіх дорослих людей, а також у вагітних жінок і немовлят. Саме зараз під час війни і при концентрації великих груп людей це має велике профілактичне і оздоровче значення.

Підводячи підсумок вважаємо, що застосування комплексних, індивідуально підібраних методів та засобів у практиці психофізіологічної реабілітації функціональних станів фахівців силового сектору після стресу в умовах екстремальної діяльності, є швидкими ефективними і корисними.

### Список використаних джерел

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Санкт-Петербург: 2001. 189 с.
2. Висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи МОЗ на засоби гігієнічні, ароматичні, косметичні № 5 – 10/20324. Київ, 2002. 3 с.
3. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції психофізіологічних станів співробітників правоохоронних органів: автореф. дис. ... док. психол. наук: 19.00.02. психофізіологія. Київ.2020. 42 с.
4. Кодлубовская Т.Б. Антистрессовая регуляция. Преодоление стресса. Диагностика и анализ причин внутриличностного конфликта. Индивидуальный



подход к реакции на стресс-фактор: метод. руковод. Ч. 2. Київ: ІППР «Антистресцентр», 2016. 32 с.

5. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів правоохоронців: монографія. Київ. 2020. 410. с.

6. Кодлубовская Т.Б. Антистрессовая регуляция. Диагностика и анализ психологического состояния после стресса. Индивидуальный подход к реакции на стресс-фактор: метод. руковод. Ч. 1. Київ: ІППР «Антистресцентр», 2015. 30 с.

7. Кодлубовська Т.Б. Метод антистрессової дихальної фітоарома регуляції у психологічній практиці. *Молодий вчений*, 2016. №12.1(40), С. 222–226.

8. Кодлубовська Т.Б. Особливості застосування аромапсихопунктури для впливу на організм пацієнта у центрах психологічної реабілітації: зб. наук. пр. співробітників Київської медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика. Вип. 14. Кн. 1. Київ, 2012. С. 500–504.

9. Кодлубовська Т.Б. Особливості проявів емоційних станів людини під впливом запахів ефірних олій: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ. 2000. 20 с.

10. Кодлубовська Т.Б. Технічні умови ТУ У 24.6–191 282 34. 001– 2002 на «Засоби ароматичні гігієнічні косметичні». Зареєстровано Укр ЦСМ 06.06.2002. № 081/026 499. Київ, 2002. 3 с.

11. Кодлубовська Т.Б. Психологічний семінар-тренінг «Комунікація-Стрес-Безпека-Регуляція»б метод. комплекс. Київ: КНУВС, 2008. 15 с.

12. Кодлубовська Т.Б. Спосіб аромапсихопунктури. Патент № 35248 А Україна; опубл. 15.03.2001. Бюл. № 2.

13. Кодлубовська Т.Б. Спосіб відновлення психофізіологічного стану пацієнта. Патент № 31238. Україна; опубл. 25.03.2008. Бюл. № 6.

14. Розов В.И. Управление стрессом в оперативной деятельности. Київ: КНТ, 2006. 87 с.

15. Фром Э. Душа человека. Москва. 1992. 46 с.

**Лукомська Світлана Олексіївна,**

*кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Орел Віктор Анатолійович,**

*психолог КНП «Черкаський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни»  
Черкаської обласної ради*

## **МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КНП «ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КЛІНІЧНИЙ ГОСПІТАЛЬ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ» ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

Дана модель базується на Моделі психологічної служби (Л.М. Карамушка) [1], концепції психосоціальної допомоги дітям і дорослим (N. Laor, L. Wolmer, J. Barenbaum, V. Ruchkin, M. Schwab-Stone) [3], моделям психотерапії в умовах в воєнного часу (B. Litz, M. Gray, R. Mayou, A. Ehlers, M. Hobbs) [4], моделі адаптації та відновлення ADAPT (D. Silove) [5] та психопрофілактики у відносно безпечних місцях з мінімальним ризиком залученості до активних бойових дій (D. Woodside, J. Barbara, D. Benner) [6].

На думку, S. Hobfoll, P. Watson, C. Bell, R. Bryant [2], самопомога та професійна допомога особам із зумовленими стресом та травмою розладами базується на п'яти принципах: безпеки, спокою, самоефективності і колективної ефективності, залученості до спілкування і надії. Відчуття безпеки формується на індивідуальному (розвиток адаптивних копінгів і когніцій, формування безпечного фізичного простору), груповому (обговорення ресурсів подолання негативних наслідків стресів у мікрогрупах), організаційному (створення безпечного фізичного середовища для великих груп, розвиток моделей підтримки і допомоги на випадок травмуючих ситуацій) рівнях і рівні громади (організація системи охорони здоров'я і соціального захисту, яка забезпечить допомогу усім членам спільноти). Принцип спокою стосується насамперед, профілактики афективних, панічних реакцій на стреси та травмуючі ситуації, крім того, це надання можливостей для безпечного сну та відпочинку і, за потреби, фармакологічна підтримка, спрямована на подолання інсомнії. Одним із наслідків травми є відчуття своєї некомпетентності («я безсилий», «я не здатен це зробити») відповідно, існує потреба в підвищенні відчуття власної самоефективності шляхом успішного виконання спочатку нескладних завдань, а потім і складніших, що вимагають від високої відповідальності; до колективної самоефективності ми відносимо людини ефективність функціонування родини, малої групи, вона формується аналогічно із самоефективністю. Залученість до

спілкування це профілактика самотності, формування відчуття соціальної підтримки, яка складається із емоційної близькості, мережі соціальних зв'язків, фізичної та матеріальної підтримки. Принцип надії полягає насамперед у формуванні оптимізму як адаптивного емоційного копіngu у теорії Е. Хейма, зміні життєвих пріоритетів, усвідомленні нових можливостей і сили власної особистості. У випадку організованої та самопомоги за окресленими принципами, у людини, яка має розлади пов'язані із травмою та стресом, формуються кореляції адаптації, а саме посттравматичне зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun, L. Simons, J. Ducette) і резилентність (G. Bonanno, M. Westphal, A. Mancini), покращуються навички життєстійкості (Д. Леонтьєв, О. Рассказова, С. Мадді) й зростає рівень психологічного благополуччя (К. Ріфф, М. Селігман, N. Bradburn, P. Costa, A. Deaton, E. Deci, R. Ryan).

Діяльність психолога і психотерапевта в госпіталі зорієнтована, насамперед, на роботу в рамках «організаційної» та «особистісної» моделей психологічної служби, оскільки одним із основних об'єктів психологічної допомоги тут виступає особистість військового, залучена до організацій на кшталт ЗСУ, ТРО, втім окремі аспекти допомоги, зокрема формування мілітарної, національної ідентичності, відбуваються в контексті «суспільної» моделі. Крім того, дана модель є «екстремальною», тобто спрямована на надання психологічної допомоги лише певним, найбільш «екстремальним» категоріям населення, у даному випадку учасникам великої російсько-української війни; така допомога переважно обмежується часовими рамками, тобто вона надається терміново.

Ми виділяємо наступні етапи психологічної допомоги в Госпіталі.

1. *Усунення травмівних факторів.* Щоб почати процес відновлення, вкрай необхідно позбавити особистість всіх травмівних факторів, насамперед це стосується безпосередньої загрози життю та відновлення її соматичного здоров'я, за потреби – психотерапія травм війни.

2. *Відновлення.* Забезпечення базових потреб (вода, їжа, одяг, сон, відпочинок), можливість покращення соціальних зв'язків (контактів з рідними, побратимами, друзями), участь у дозвіллевій активності. Цей процес також включає відновлення довіри, самооцінки, створення єдиного наративу війни.

3. *Наснаження.* Формування мілітарної ідентичності, розвиток компетентностей у нових ролях, розвиток прагнення до самореалізації – постійного прагнення вдосконалювати власні здібності та можливості.

Ключові принципи надання психологічної допомоги.

Травми та стреси, пов'язані з масовим конфліктом, є множинними, часто виникають одночасно або послідовно, а отже й мають різні, складні сенси для постраждалих та спільноти в цілому. Тому, оцінка контекстуального значення

травми є важливою для розуміння загального впливу цих подій на психічне здоров'я та адаптацію.

На кожному з проміжних кроків, що ведуть від травми до психопатології, існує потенціал позитивної адаптації залежно від наявності ресурсів (внутрішньоособистісних чи міжособистісних), які можна мобілізувати для вирішення численних проблем. Тому важливо уникати припущення, що травма завжди призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Межа між нормативною та дезадаптивною психологічною реакцією нечітка, змінюється в часі, контексті та культурі; виявлення психічного розладу, пов'язаного з травмою та стресом, у певний момент часу не означає, що цей стан є фіксованим або незмінним.

Соціальний світ відображає та взаємодіє з особистим психічним світом, створюючи процес рекурсивного зворотного зв'язку. Постконфліктне середовище є середовищем швидких і, часом, непередбачуваних змін, тому вимагає багаторазового процесу переоцінки, щоб зрозуміти динамічну взаємодію між індивідом, групою та еволюціонуючим еко/соціальним контекстом.

Відновлення є активним процесом: окремі особи та їхні колективи мають природний потяг до мобілізації власних ресурсів, прагнучи вижити та адаптуватися, а також відновити пошкоджені компоненти моделі ADAPT. Коли прогрес у цьому процесі відновлення повільний або насичений перешкодами, причини цього часто структурні, а не притаманні індивіду, групі чи культурі.

Посттравматичне зростання і позитивні зміни можливі навіть за найнесприятливіших обставин. Ті, хто вижив, можуть отримати цінні уроки зі свого досвіду, отримати розуміння та мотивацію для досягнення вищого рівня адаптації для себе та своїх спільнот. Водночас психологічне зростання і дезадаптивні реакції не є взаємовиключними, зазвичай, спостерігається складне поєднання обох елементів серед окремих осіб і колективів у їхніх короткострокових і довгострокових реакціях на війну та міграцію.

Отже, компонентами моделі надання психологічної допомоги в Госпіталі є наступні: безпека (об'єктивне та суб'єктивне відчуття безпеки власному життю); цілісність міжособистісних зв'язків (широка мережа соціальної підтримки); доступ до медичної та юридичної допомоги; здатність виконувати свої ролі та підтримувати свою ідентичність; свобода самовираження, можливість займатися діяльністю, яка приносить задоволення.

### **Список використаних джерел**

1. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти: Монографія. Київ: Ніка-центр, 2000. 328 с.

2. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315.

3. Laor N., Wolmer L., Kora M., Yucel D., Spirman S., Yazgan Y. Posttraumatic, dissociative and grief symptoms in Turkish children exposed to the 1999 earthquakes. *The Journal of nervous and mental disease*. 2002. Vol. 190(12). P. 824–832.

4. Litz B. T., Gray M. J., Bryant R. A., Adler A. B. Early Intervention for Trauma: Current Status and Future Directions. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2002. Vol. 9(2). P. 112–134.

5. Silove D. The ADAPT model: a conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings. *Intervention*. 2013. Vol. 11(3). P. 237–248.

6. Woodside D., Barbara J. S., Benner D. G. I: Psychological trauma and social healing in Croatia. *Medicine, Conflict and Survival*. 1999. Vol. 15(4). P. 355–367.

*Луцюк Дар'я Павлівна,  
Навчально-науковий інститут №1,  
Національна академія внутрішніх справ,*

*науковий керівник:  
Мартенко Олександр Леонідович,  
кандидат юридичних наук, доцент,  
професор кафедри юридичної психології,  
Національна академія внутрішніх справ*

## **БОЙОВИЙ СТРЕС ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Сьогодні суспільство нашої держави та увесь світ стикнувся з безпрецедентним у новітній історії випадком зухвалості, жорстокості на безжальності – повномасштабною війною на території мирної країни, що є центром Європи. Наші співвітчизники – чоловіки та жінки, стали захисниками усього світу та його цінностей, що формувалися та століттями та відточувалися в процесі системного та поступового розвитку соціуму та світового правопорядку.

Війна спричинює незворотні психічні зміни у всього українського населення, однак найбільшого впливу від цих руйнівних подій зазнають військовослужбовці. Одними з найпоширеніших психологічних наслідків війни є стресові стани, та посттравматичні розлади.

Серед стресових станів найпоширенішим є бойовий стрес – багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напругою механізмів реактивної саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Стан бойового стресу в умовах воєнних дій переживає кожен. З'являючись ще до прямого контакту з реальною вітальною загрозою, бойовий стрес триває аж до виходу із зони конфлікту [1, с. 44].

Бійці, які зазнали впливу бойового стресу, мають розлади адаптації, які проявляються у значних емоційних переживаннях, порушеннях когнітивної переробки інформації, деформації особистості воїнів та їх соціальних зв'язків. Бойовий стрес може спонукати до радикальних змін в афективній, когнітивній, мотиваційній, смисловій та поведінковій сферах комбатантів, здійснювати значний вплив на успішність професійної діяльності [2, с. 26].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є гострим психо-фізіологічним явищем, яке виникає у військовослужбовців зазвичай після повернення з зони бойових дій та може характеризуватися різними ознаками. Зокрема виявлятися у формі психосоматичних захворювань: слабкістю, запамороченням, зниженням



працездатності, головним болем, болями в ділянці серця, сексуальними розладами, порушеннями сну та ін. А у бійців, які отримали інвалідність, він доповнюється проблемами, пов'язаними з пораненнями та травмами [3, с. 228].

Р.А. Кардінер у 1941 році сформулював загальні риси ПТСР, до яких відніс:

- збудженість і дратівливість;
- зосередженість на травмуючих обставинах минулих подій;
- схильність до агресії та невміння контролювати;
- уникнення реальності;
- гостра реакція на раптові подразники [4, с. 113].

Як бачимо, учасники бойових дій, перебуваючи в зонах небезпечної обстановки, неминуче отримують серйозні психічні та психологічні розлади. Ігнорування стресових розладів призводить до формування асоціальної поведінки та неможливості адаптування військовослужбовців у реаліях мирного життя. В результаті таких змін вони стають небезпечними для себе та оточуючих. Однак за умови своєчасної якісної психологічної допомоги військовослужбовці можуть успішно долати психологічні проблеми викликані воєнною обстановкою.

Питанню психологічного забезпечення військовослужбовців до 2014 року не було приділено достатньо уваги. Події 2014 року, бойові дії зони АТО спонукали до перегляду основних підходів до психологічного забезпечення діяльності особового складу Збройних Сил України. Станом на сьогодні Міністерством Оборони України було розроблено низку регламентів та рекомендацій щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням, щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України та ін.

На воєнного психолога покладаються обов'язки професійно-психологічного відбору особового складу. Основними завданнями професійно-психологічного відбору особового складу є: оцінка психологічної та психофізіологічної придатності військовослужбовців до видів діяльності, до виконання яких вони призначаються, прогноз успішності їх подальшої професійної діяльності під час проходження військової служби та виконання завдань за призначенням; виявлення особового складу осіб з нервово-психічною нестійкістю, з асоціальними установками та тих, що вживають психоактивні речовини, підготовка та надання керівному складу військових частин (підрозділів) відповідних висновків та рекомендацій; надання рекомендацій з раціонального розподілу особового складу згідно рівня їх розвитку професійно важливих психологічних та психофізіологічних характеристик за відповідними спеціальностями з метою комплектування відповідних військових частин (підрозділів) [5, с. 5].

Психолог має супроводжувати військовослужбовців і під час здійснення ними бойових завдань. У вищевказаних регламентах зазначається, що офіцер-

психолог має стежити за станом військовослужбовців в процесі виконання завдань за призначенням, а також в процесі бесіди корегувати порушення психологічного стану. У місцях тимчасової дислокації військовослужбовці повинні дотримуватись звичного побутового життя та виконувати рутинні дії настільки на скільки це дозволяє воєнна обстановка. Під час виконання бойових завдань повинні дотримуватись режими сну та харчування особового складу. До того ж військовослужбовці мають бути проінструктовані з приводу першочергових засобів подолання стресового нападу – технік дихання та концентрування, способів самовідволікання, тощо.

Щодо поствоєнної реабілітації то вона забезпечується у відповідних медико-профілактичних центрах, куди за результатами висновку військово-медичної комісії направляються учасники бойових дій, що потребують кваліфікованої медико-психологічної допомоги. Щодо осіб які за результатами висновку комісії не знаходяться у критичному стані та не потребують лікування, для них діють центри психологічної підтримки воїнів-ветеранів бойових дій. Де вони у процесі спілкування з психологами виходять із стану посттравматичного розладу. При здійсненні такої терапії психологи застосовують метод діалогу, асоціацій та ін.

Підсумовуючи все вищезазначене, можна зробити висновок про те, що війна є каталізатором серйозних психологічних деформацій осіб, що є учасниками бойових дій. Для підтримання та корегування психологічного стану особового складу Збройних Сил України залучаються воєнні психологи. В процесі поствоєнної адаптації до військовослужбовців можуть бути застосовані засоби медико-психологічного лікування або психологічної терапії.

### **Список використаних джерел**

1. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. / О.М. Кокун та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
2. Платинюк О.Б. Діагностика, корекція та профілактика непсихотичних психічних розладів в учасників бойових дій, які одержали поранення: дис. ...д - ра філософії: 222. Харків, 2022. 158 с.
3. Гуменюк Л.Й., Федчук О.В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів, 2016. С. 228–240.
4. Прокоф'єва Л. Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2022. № 57. С. 110–120.
5. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: методичні рекомендації. / Н.А. Агаєв та ін. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.

**Макарова Олена Павлівна,**  
*кандидат психологічних наук, доцент,  
старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3,  
Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **РОЗВИТОК ОБРАЗУ ПРОФЕСІЙНОГО «Я» ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Зміни, які відбуваються у суспільстві, призводять до трансформації образу світу, формування якого відбувалося роками. Дійсність сучасної України, характеризується категоріями перетворення, такими як транзитивність, трансформація структурного та соціокультурного рівня соціального середовища, містить якісні зміни соціально-культурного поля, а саме: ідеалів, цінностей, можливостей, норм. Відчувається потреба формування новітніх практик, значущих змін у структурі ідентифікації особистості у череді соціальних позицій. Виникає необхідність перегляду підходів щодо підготовки особистості до самостійного життя насамперед у професійному полі. В процесі навчання образ професійного «Я» здобувача вищої освіти характеризується як представника певної професійної спільноти.

Виходячи з даних досліджень (В. Андронов, Ю. Скрибук), рушійною силою розвитку образу професійного «Я» в студентському віці є суперечність між уявленнями про професію і реальною суттю, з одного боку, і між уявленнями про себе як суб'єкта майбутньої професійної діяльності і своїми реальними можливостями – з іншого. Розвиток образу «Я» здобувачів вищої освіти відбувається у напрямі розширення уявлень про себе, формування несуперечливого і чіткого образу «Я» у системі майбутньої професійної діяльності. Це відбувається за рахунок включення в особистісний простір нових ознак професії, що своєю чергою висуває нові вимоги до себе: змінюються критерії самооцінювання у подоланні стереотипів образу «Я», в цілісному баченні себе в контексті майбутнього життя і професійної діяльності [3]. Тому адекватний психолого-педагогічний вплив на особистість здобувача вищої освіти протягом навчання у закладі вищої освіти сприятиме розвитку їх професійної ідентичності.

Проблема розвитку ідентичності розглядалась у контексті: здатності до саморозвитку особистості (С. Максименко); технології проблемного навчання у професійній підготовці (Г. Балл, І. Бех, І. Зязюн, І. Титаренко, С. Сисоєва та ін.); акмеологічної основи становлення особистості як професіонала (К. Абульханова-Славська, О. Бодальов, А. Деркач, Л. Орбан-Лембрик та ін.); розвитку ідентичності як творчого потенціалу особистості (О. Білібін, В. Клименко, В. Романець, Ю. Максименко та ін.); реалізації цілісного, інтегративного, суб'єктивного підходів

до розвитку та формування професійної ідентичності особистості (М. Боришевський, Л. Карамушка, С. Максименко, В. Селіванов, Т. Титаренко та ін.); формування професійної ідентичності, становлення професійної свідомості у процесі фахової підготовки (А. Маркова, В. Москалець, Н. Пов'якель, Н. Шевченко та ін.). Питаннями становлення професійної ідентичності студентів ВНЗ займалися А. Борисюк, О. Гавриченко, Г. Гарбузова, М. Кліщевська, Ю. Поваренков, У. Родигіна, В. Сафін та ін. Професійну ідентичність студентів різних напрямків підготовки вивчали В. Абдурашитов, Т. Березіна, В. Зливков, А. Лукіяничук, М. Попіль, Т. Міщенко, Л. Шнейдер [5].

Як підкреслює В. Толочек, професійна ідентичність – це процес та результат оптимального й адекватного узгодження «внутрішніх та зовнішніх умов» праці, відображення «зовнішніх умов через внутрішні», що проявляється у прийнятті рішень, практичних діях, учинках людини, пов'язаних з її професійним та особистісним самовизначенням як суб'єкта праці, становленням як особистості і професіонала [7].

Мобілізація резервів психічного розвитку здобувачів вищої освіти у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання на цьому етапі здійснюється за рахунок мотиваційних установок і побудови дидактичних систем, які оптимізують способи руху до вершин професіоналізму і зрілості особистості.

Неодмінними умовами досягнення основ професійної ідентичності є соціальна практика взаємодії з іншими і з собою, особистісне включення в освоєння професійної діяльності, перший професійний досвід самостійної діяльності в процесі навчання, використання діалогічного підходу у взаємодії викладача, досвідченого офіцера-правоохоронця, куратора і здобувача вищої освіти (курсанта), що забезпечує поєднання емоційно-ціннісного і професійно-особистісного досвіду їх носіїв [2,]. Значну увагу на цьому етапі необхідно приділяти самостійній практичній діяльності, основа якої закладається на практичних заняттях і реалізується в період проходження здобувачами вищої освіти (курсантами) щорічної практики та стажування на посаді.

Т. Березіна [1] виділяє три основні етапи становлення професійної ідентичності особистості під час навчання у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання:

1) первинний вибір, коли особа вперше знайомиться з професійною спільнотою, навіть не приміряючись до неї. При цьому у майбутніх поліцейських формується ціннісне ставлення до обраної професії;

2) підтвердження або не підтвердження первинного вибору. На цьому етапі можуть суттєво змінюватися професійні уподобання та наміри людини, що нерідко призводить до розчарування у своєму професійному виборі або навпаки, до

впевненості у ньому;

3) реалізація первинного вибору в діяльності. На цьому етапі відбувається перехід особистості до ототожнення себе зі своєю професійною діяльністю, входження у професійну спільноту, усвідомлення своєї професійної самостійності та ефективності.

Проведений теоретичний аналіз наукових праць з означеної проблеми дають можливість, в подальшому, висвітлювати деякі суперечності між необхідністю розвитку професійної ідентичності поліцейських та існуючою системою психолого-педагогічного впливу і професійного навчання в процесі підготовки у вищому навчальному закладі зі специфічними умовам навчання.

### Список використаних джерел

1. Бесчастный В.Н. Работа с персоналом органов внутренних дел : науч.-практ. пособ. Донецк: ДЮИ МВД при ДонНУ, 2005. 324 с.

2. Бобро Н.В. Професійна ідентифікація у структурі процесу професіоналізації правоохоронців. *Право і Безпека*. 2014. № 1 (52). С.154–158. URL: <http://pb.univd.edu.ua/index.php?controller=service&action=download&download=17041>.

3. Макаренко П.В. Професійна «Я-концепція» майбутніх фахівців правоохоронної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2001. 19 с.

4. Макарова Е.П. Профессиональная идентичность правоохранителей на этапе профессиональной подготовки *PSIXOLOGIYA*. 2015. Вып. 4 (20). С. 94–100.

5. Макарова О.П. Дослідження професійної ідентичності майбутніх правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 8 квіт. 2016 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2016. С. 81–84.

6. Макарова О.П. Вплив екстремальних умов професійної діяльності на функціональний стан поліцейських. *Інтеграційний розвиток особистості та суспільства: психо-логічний і соціологічний виміри*. Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса. Видавничий дім «Гельветика», 2020. 316 с.

7. Тороп К. С. Психологічні особливості становлення професійної ідентичності педагога. *Актуальні проблеми психології*. 2008. Т. 7, Вип. 15. С. 292–296.



**Новицький Андрій Миколайович,**  
*доктор юридичних наук, професор,*  
*в.о. заступника директора,*  
*Державний науково-дослідний інститут*  
*Міністерства внутрішніх справ України*

## **ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ**

Критичні події останніх років, а саме: вимушені обмеження пов'язані із пандемією коронавірусної хвороби 2019 року, спричиненої SARS-CoV-2 та війна, розпочата країнами-агресорами проти нашої держави у 2022 році – стали тими чинниками, що спричинили ситуації при яких велика кількість наших громадян потребує психологічної допомоги.

Розуміння потреби в значній психологічній допомозі призвели до формування нормативних актів у сфері забезпечення психологічної допомоги постраждалим від військової агресії.

Аналіз нормативних документів дає можливість акцентувати увагу на складній системі правовідносин та активізації нормотворчості в сфері психологічної допомоги та реабілітації. Основою такого забезпечення є Конституція України, яка в статті 3 визначає, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Стаття 27 Конституції говорить, що кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань. Саме ці положення визначають право кожного на захист свого життя, на зобов'язання держави на забезпечення дотримання права кожного на здоров'я. Крім того, статтею 288 Цивільного кодексу України встановлюється заборона будь-якої форми фізичного чи психічного тиску на фізичну особу, втягування її до вживання спиртних напоїв, наркотичних та психотропних засобів, вчинення інших дій, що порушують право на свободу. Кримінальним кодексом України встановлена кримінальна відповідальність за злочинні дії пов'язані із незаконним проведенням психологічних або інших дослідів над людиною, якщо це створювало небезпеку для її життя чи здоров'я.

Відповідно до статті 38 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» гарантується вільний вибір лікаря і закладу охорони здоров'я, кожний пацієнт, який досяг чотирнадцяти років і який звернувся за наданням йому медичної допомоги, має право на вільний вибір лікаря, якщо останній може запропонувати свої послуги та вибір методів лікування, відповідно до його рекомендацій. Кожний пацієнт має право, коли це виправдано його станом, бути



прийнятим у будь-якому закладі охорони здоров'я за своїм вибором, якщо цей заклад має можливість забезпечити відповідне лікування. Це та основа нормативно-правового забезпечення психологічної допомоги громадянам України, які визначають загальні особливості та основи психологічної допомоги.

Крім загальних норм, які впливають на формування загальних положень у сфері надання психологічної допомоги, необхідно зазначити і про спеціальні нормативні документи, які безпосередньо встановлюють нові правила в сфері надання психологічної допомоги. Зокрема, пункт 1 статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» визначає, що держава забезпечує безоплатну психологічну допомогу особам, які брали безпосередню участь в антитерористичній операції, у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, у здійсненні заходів, необхідних для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України, чи виконували службово-бойові завдання в екстремальних (бойових) умовах. Психологічна допомога організовується психологічними службами військових частин (підрозділів), а в разі потреби здійснюється у військово-медичних закладах охорони здоров'я згідно з порядками, затвердженими центральними органами виконавчої влади, що мають у своєму підпорядкуванні утворені відповідно до законів України військові формування та правоохоронні органи.

Крім того, даним нормативним актом розширено коло суб'єктів правового регулювання даної сфери суспільних відносин та яким надається право на безоплатну психологічну допомогу, шляхом внесення до даного переліку осіб, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, члени сімей таких осіб, члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, члени сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України.

07.05.2022 Кабінетом Міністрів України прийнято постанову № 539 «Про утворення Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України» яка визначає, що основними завданнями Міжвідомчої координаційної ради є:

1) сприяння забезпеченню координації дій центральних органів виконавчої влади з питань надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України;

2) визначення шляхів, механізмів і способів вирішення проблемних питань надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної

агресії Російської Федерації проти України;

3) підвищення ефективності діяльності центральних органів виконавчої влади із зазначених питань;

4) підготовка пропозицій щодо удосконалення нормативно-правової бази для покращення надання психологічної допомоги постраждалим особам та підтримки таких осіб з боку держави.

Пропозиції та рекомендації ради реалізовуватимуться шляхом прийняття Кабінетом Міністрів України рішень, а проекти – готуватимуть органи виконавчої влади відповідно до повноважень.

Постанова від 12 липня 2017 р. № 497 «Про затвердження Порядку використання коштів, передбачених у державному бюджеті для здійснення заходів із психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб» в новій редакції від 10 травня 2022 року визначає механізм використання коштів, передбачених у державному бюджеті за програмою «Заходи із психологічної реабілітації, соціальної та професійної адаптації, забезпечення санаторно-курортним лікуванням постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, та членів їх сімей (при здійсненні заходів із психологічної реабілітації), членів сімей загиблих (померлих) таких осіб, виготовлення для них бланків посвідчень та нагрудних знаків». Головним розпорядником бюджетних коштів і відповідальним виконавцем бюджетної програми є Мінветеранів. Зазначений нормативний акт чітко визначає суб'єктів правовідносин.

Постановою від 27 грудня 2017 р. № 1057 в редакції від 10 травня 2022 року затверджено новий Порядок проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб, який визначає механізм організації проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії.

Зокрема, даним нормативним актом визначено, що психологічна

реабілітація – комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальної адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті, а її метою визначено:

- 1) збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я отримувачів послуг;
- 2) досягнення соціально-психологічного благополуччя;
- 3) зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених бойових психічних травм у формі гострих стресових реакцій;
- 4) запобігання інвалідності;
- 5) профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки.

Таким чином можемо чітко констатувати, що в Україні створено необхідне підґрунтя правового забезпечення психологічної допомоги постраждалим від військової агресії. Проте, необхідно говорити про необхідність подальшого унормування відносин щодо психологічної реабілітації, психологічного захисту, психологічної допомоги, формування відомчих програм в зазначеній сфері, розвитку правових інструментаріїв забезпечення гарантій та прав громадян в зазначеній сфері.

### **Список використаних джерел**

1. Конституція України : Закон від 28.06.1996 № 254к/96-ВР.  
URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Про утворення Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України : Постанова КМ України від 7 травня 2022 р. № 539. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/539-2022-%D0%BF#Text>
3. Про затвердження Порядку використання коштів, передбачених у державному бюджеті для здійснення заходів із психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб : Постанова КМ України від 12 липня 2017 р. № 497  
URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/497-2017-%D0%BF#Text>

*Пашко Наталя Олександрівна,*

*аспірант,*

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕПОВНОЛІТНІХ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ НАСИЛЬСТВА**

Автором проаналізовано теоретичні аспекти психологічних особливостей неповнолітніх, які зазнали насильства. Насильство впливає на всебічний розвиток неповнолітніх: фізичний стан, розвиток когнітивної, емоційної сфери та поведінку. Під час взаємодії з неповнолітніми важливо враховувати наслідки насильства при побудові взаємодії, налагодження контакту та організації допомоги.

Ключові слова: психологічні особливості, неповнолітній, види насильства, домашнє насильство, психологічна корекція.

На жаль, з сучасним українським суспільством пов'язана проблема насильства та зловживань. Особливо вразливими до насильства є діти та неповнолітні, які практично соціально вразливі та/або психологічно не здатні самостійно подолати проблему насильства. Насильство над неповнолітніми є болючою проблемою, яка дуже хвилює суспільство. Його можна розглядати в чотирьох категоріях, дві з яких не є буквально насильницькими, але також мають негативний вплив на неповнолітніх.

У світі поширена практика розрізняти фізичне, сексуальне і психологічне насильство та ігнорувати потреби неповнолітніх. Це інтерпретується як нездатність дорослих захищати та задовольняти основні потреби неповнолітніх, що негативно впливає на їх розвиток, стан психічного, фізичного та соціального здоров'я [1, с. 24-28].

Набуті риси особистості неповнолітніх, які зазнали насильства, можуть включати низьку самооцінку, тривожність, нематеріальну силу волі та потреби. Часто у таких неповнолітніх посилюється тривожність і страх, що створює агресію як компенсаторний механізм, бажання діяти всупереч вимогам. Такі ознаки, як пасивна позиція, підпорядкованість, боязкість, сприйнятливність до навіювання, замкнутість, підвищена сугестивність можуть бути біологічно та соціально зумовленими [2].

Зосереджуючись на домашньому насильстві щодо неповнолітніх, як правило, саме неповнолітні не мають права на задоволення своїх базових потреб у сім'ї (переважно емоційне прийняття, потреба у самоствердженні). Згодом у таких дітей формується занижена самооцінка, жертвність, почуття провини, сором'язливість перед сімейним розбратом, відповідальність за п'яних батьків. Насправді, у випадках сімейних негараздів, конфліктів і розлучень у

неповнолітнього, як відомо, розвивається комплекс провини: він недостатньо добрий і не слухняний, тому ці негативні події впливають на його особистість у вигляді думки, що це сталося через нього [2].

Характер та глибина особистого насильства неповнолітніх через переживання насильства з боку близьких людей залежить від таких особливостей неповнолітнього, як вік, рівень розвитку, риси особистості, та особливостей насильника, зокрема тривалості, частоти та тяжкості насильства. У своїй найбільш поширеній формі ці розлади визначаються як пов'язані з когнітивною, емоційною та поведінковою сферами особистості.

Розроблено загальну модель психологічної корекції особистості неповнолітніх, які зазнали насильства. Сюди входить [3]:

1. Травматичний стрес, усунення (або полегшення) дискомфорту; емоційне виправдання-примирення зі своїми емоціями; формування емоційної стійкості та саморегуляції.

2. Усунення ознак соціальної дезадаптації, формування нових життєвих навичок і форм реагування. Це сприяє активності та самостійності неповнолітніх, розширює коло соціальної взаємодії дітей.

3. Зміна ставлення до себе, своїх дій, формування відповідного ставлення до себе та інших. Корекція самооцінки (формування впевненості та самооцінки), відновлення довіри, позитивної відкритості собі та іншим.

4. Орієнтація на майбутнє. Формування стратегій подолання стресу та розробка та інтеграція конкретних критеріїв безпечної поведінки.

Серед неповнолітніх, які зазнають домашнього насильства, психологи зосереджують увагу на таких характеристиках, які є вродженими або біологічно обумовленими і їх можна відрізнити від набутих – переважно сімейних впливів, сформованих вихованням або соціальними умовами розвитку. Як біологічний фактор можна виділити певні типи нервової системи за співвідношенням збудження і гальмування. Як правило, це неповнолітні з підвищеною збудливістю, незрілістю психологічних захистів, фізичними чи розумовими вадами, інвалідністю, а іноді й неадекватними розумовими здібностями. Усі інші ознаки, перераховані експертами, можуть відображати батьківське ставлення до дитини, насамперед емоційне прийняття чи неприйняття, підходи до виховання (сімейні цінності, авторитет чи демократичні тенденції), загальний характер сімейних взаємодій (розподіл сімейних ролей, способи спілкування, способи дій у конфліктних ситуаціях) [2].

Таким чином, встановлено, що неповнолітні, які зазнали насильства, характеризуються такими емоційними проблемами, як тривога, розчарування, страх, а іноді і агресія. Першочергово для вирішення цієї проблеми неповнолітнім необхідно надати можливість вивільнити свої приховані емоції,

біль, образу, розчарування від такої ситуації. Варто також створити дружню атмосферу довіри, відкритості, безпеки, прийняття, взаєморозуміння та радості спілкування, для неповнолітніх, які зазнали насильства. Потім можна приступати до корекційної роботи, спрямованої на розуміння свого емоційного світу та почуттів інших. Неповнолітнім часто потрібно розповісти про насильницьку ситуацію, в якій вони опинилися, щоб емоційно відреагувати на накопичений досвід. Використання цієї техніки допомагає відчувати себе почутим, легалізувати травматичний досвід, а натомість отримати емоційну підтримку та прийняття від психологів тощо.

### **Список використаних джерел**

1. Довідник з реабілітації та реінтеграції дітей, постраждалих від торгівлі людьми, та проведення наради з випадку (кейсконференції) / укл. А. Ігнат'єва, О. Кальбус, Е. Мручковська. Київ; Чернівці: Книги – XXI, 2010. 116 с.
2. Мустафаєв Г.Ю. До проблеми соціалізації молоді: соціально-психологічна характеристика осіб, які зазнають насильство в сім'ї. Проблеми соціально-психологічного супроводу навчального процесу у вищих закладах освіти: збірник наукових праць. Під ред. Н. В. Ківенко. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2013. 132 с.
3. Максимова Н.Ю., Манілов І.Ф., Грись А.М. та ін. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія / за ред. Н.Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.



**Процик Любов Сергіївна,**  
кандидат психологічних наук,  
науковий співробітник науково-дослідної лабораторії  
психологічного забезпечення,  
Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України

## **ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК ПЕРВИННОГО ЕТАПУ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ**

Широкомасштабна війна на території України вимагає посилення надання психологічної допомоги людям в умовах травматичної кризи. Особлива увага має бути приділена учасникам бойових дій, адже пережиті ними військові події сягають за межі звичного досвіду особистості. Нині в системі психологічної допомоги учасникам бойових дій інтенсивно застосовують найбільш ефективні види психоконсультації та психотерапії, апробовані на практиці. Як метод психологічної допомоги комбатантам з наслідками стресогенних впливів психологи часто використовують *кризову інтервенцію*, адже це дає можливість за короткий часовий термін необхідно усунути гострі травматичні переживання.

Серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, що пов'язані з різними аспектами надання психологічної допомоги учасникам бойових дій та кризову інтервенцію досліджували В. Березовець, Р. Грінкер, В. Гічун, В. Зливков, Дж. Каплан, В. Ковтун, М. Корольчук, Е. Ліндемманн, С. Миронець, В. Осьодло, Р. Рапопорт, В. Стасюк, О. Тімченко та інші. Однак подальшого вивчення і вдосконалення потребують методи кризової інтервенції в екстремальних умовах, як шляху запобігання розвитку посттравматичних стресових розладів.

*Екстрена психологічна допомога* – система короткотривалих заходів, що надаються постраждалим у зоні екстремальної ситуації безпосередньо чи в найближчий час після травмуючої події. *Втручання в кризу або кризова інтервенція* – невідкладна психологічна і психотерапевтична допомога людині, що переживає кризовий стан. *Особливостями кризової інтервенції є:* короткотривалість, невідкладність, емпатійний контакт, високий рівень активності людини, що надає психологічну допомогу, обмеження цілей, реалістичність, сфокусованість на основній проблемі (на симптоматиці) [1].

Психологічну допомогу у вигляді кризової інтервенції необхідно надати комбатанту якомога швидше, оскільки чим більше часу минуло з моменту травми, тим складнішим буде подальший процес психологічної реабілітації. Кризова інтервенція в екстремальних умовах завжди сконцентрована на актуальній

ситуації, а не на особистості чи її минулому, оскільки на цьому етапі в людини немає сил із нею впоратися. Кризова інтервенція спрямована на те, щоб уможливити якоріння проблеми у полі несвідомого з метою запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу, а не термінового її розв'язання.

Кризовій інтервенції учасників бойових дій притаманні такі ознаки як: сприяння вираженню сильних емоцій, зменшення негативних почуттів завдяки процесу повторення, відкриття доступу до дослідження нагальних проблем, формування розуміння актуальних проблем для підтримки психоемоційного стану, створення фундаменту для прийняття людиною набутого досвіду [2].

Щоб визначити, який метод кризової інтервенції доцільно застосувати, спочатку проводять початкове оцінювання психологічного і психічного стану комбатанта (рівень тривоги, збудження, інтенсивність страху тощо) та оцінку ситуації, що спричинила цей стан, життєвих обставин, а також наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, попередніх стратегій виходу з кризових станів.

На першій стадії психологічного втручання здійснюють попередній збір інформації, допомагають комбатанту в ідентифікації почуттів та поєднанні їх зі змістом ситуації. Здійснюють ідентифікацію події, що викликала травму, а також відбувається розмежування минулих проблем та актуальної ситуації.

Друга стадія кризової інтервенції передбачає формулювання та усвідомлення проблеми, можливе використання методу рефреймінгу. Також відбувається з'ясування того, що учасник бойових дій вже здійснював для подолання травми, визначення внутрішніх ресурсів для опрацювання проблеми.

На третій стадії психологічного втручання висувують гіпотези стосовно альтернатив розв'язання проблеми. Відбувається визначення того, що реально можна зробити для адаптації до ситуації, урахувавши набутий досвід, виявлення хибних способів контролю та попередження передчасних рішень. На цьому етапі можлива робота з екзистенціальними сенсами для подолання особистістю кризового стану. Адже як зазначає В. Франкл, що питання про смисл життя виникає саме тоді, коли людина живе найгірше [3]. Вважаємо, що на попередніх етапах подолання кризового стану, коли людина тільки стикається з травмуючою ситуацією та активно проживає різні емоційні стани (шок, агресія, тривога, страх, розпач та інші) застосування актуалізації екзистенціальних смислів в якості форми психологічної інтервенції буде недоречним.

У процесі кризової інтервенції психолог створює умови для обговорення пережитих емоцій учасником бойових дій, пояснення їх нормальності, урахує індивідуальні особливості реагування та відновлення після стресу. Відтак, метою кризової допомоги є сприяння в розумінні травматичної події та у відновленні почуття контролю над власним життям.

Оцінка ефективності психологічної допомоги учасникам бойових дій шляхом кризового втручання здійснюється на основі аналізу обсягу та якості тих змін, що відбулися з комбатантом як під час терапевтичної комунікації, так і можливості лишатися функціональним в реальному житті. Важливим є врахування взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів особистісного зростання в процесі опрацювання травми.

Таким чином, процес кризової інтервенції з травматичними переживаннями учасника бойових ділється на три етапи. Емоційно важка робота з комбатантом, повинна бути зроблена на першому етапі. Інтенсивне дослідження особливостей травмування відбувається на наступному етапі, в той час як третій етап призначений для того, щоб комбатант переорієнтувався і знайшов внутрішню рівновагу. В наслідок такого поділу, учаснику бойових дій вдасться, в міру своїх психологічних можливостей, виявити, пропрацювати, прийняти та знайти особистісний ресурс для подолання травматичної ситуації. Але для повного відновлення психологічного здоров'я учасникам бойових дій необхідна тривала та систематизована психологічна допомога, і кризова інтервенція може бути початком цього процесу.

#### Список використаних джерел

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 2. Київ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>
2. Романенко О.П. Роль кризової інтервенції в системі психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Юридична психологія*. № 1 (18). 2016. С. 19–30. URL: <https://ojs.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/447/449>
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Видавництво: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2020. 160 с.

**П'янківська Людмила Володимирівна,**  
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,  
Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України

## МЕТОД RTM ЯК ДІЄВА ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ПІД ЧАС РОБОТИ З ТРАВМОЮ

Війна в країні порушує розвиток і життєдіяльність українського суспільства, спричиняє фізичні травмування, приносить страждання і біль, породжує зміни психологічного здоров'я населення. Вона актуалізує питання ефективного надання психологічної допомоги громадянам, що отримали психологічну травму. Ці реалії життя вимагають від психологів необхідних теоретичних знань та практичних навичок щодо застосування ефективних психотехнологій у процесі надання психологічної допомоги постраждалим, у тому числі Захисникам і Захисницям України. Досить ефективною психотехнологією для збереження та відновлення їх психічного здоров'я є метод *RTM*.

Психотерапевтичний метод *RTM* (*Reconsolidation of Traumatic Memories*) – це інноваційна технологія, що включає в себе короткий процес візуалізації для відновлення та зміни травмувальних спогадів [3]. *RTM* – це коротке когнітивне втручання з мінімальним, нетравмуючим впливом [2]. Метод допомагає швидкому психотерапевтичному лікуванню та полегшенню перебігу посттравматичного стресового розладу (ПТСР), сприяє кращій трансформації людини та її особистісному збагаченню і зростанню.

Технологія реконсолідації травматичних спогадів була розроблена та впроваджена доктором F. Bourke. Він протягом 10 місяців, застосовуючи цей метод, надавав допомогу 250 постраждалим від теракту у Нью-Йорку 11 вересня 2001 року. Автор переконаний, що ця психотехнологія є ефективним інструментом у лікуванні ПТСР у військових, жертв зґвалтувань та осіб, життя яких змінили травматичні події [1].

Запропонований метод допомагає знімати травматичний спогад та змінює його за допомогою кількох простих вправ, наприклад, візуалізації у вигляді чорно-білого фільму. Саме «нова» пам'ять «замінює» місце оригінальної травматичної пам'яті і її названо – повторною консолідацією. Неврологічні дослідження повторної консолідації доводять, що ця змінена пам'ять є сильною та тривалою у часі. Після наукових обґрунтувань психотехнологію удосконалено й названо «Протокол повторної консолідації до травмувальних спогадів» [1 с. 55].

Науковці D. Tyleea, R. Grayb, S. Glatta та F. Bourke за результатами власних досліджень доводять, що протокол *RTM* має потенціал для усунення діагнозу

«посттравматичний стресовий розлад». Вони вказують, що більше, ніж 80 % осіб, які проходили психотерапію, мали зміни, що підтримувалися і підтверджені психодіагностичним тестуванням через шість тижнів, шість місяців та один рік. Дослідники вважають, що протокол *RTM* може бути ефективним методом лікування симптомів ПТСР у військовослужбовців [2]. Дослідження R. Gray, D. Budden-Potts та F. Bourke також засвідчують, що протокол *RTM* є економічним ефективним втручанням при посттравматичному стресовому розладі у чоловіків-ветеранів, які мали, в основному, інтрузивні симптоми (нав'язливі неприємні спогади про травматичну подію у поточному місяці; кошмари, які супроводжувалися симпатичним збудженням у відповідь на розповіді про травму) [5].

Детальніше зупинимось на самому описі методу. Робота психолога з клієнтом відбувається покроково чітко за «Протоколом повторної консолідації до травмувальних спогадів».

Спочатку клієнта просять коротко розповісти про травму. Вона припиняється відразу, як тільки у нього спостерігається вегетативне збудження (зміни в диханні, частота серцевих скорочень, тональність голосу). Потім психолог переорієнтовує клієнта на обставини теперішнього часу. Фахівець здійснює оцінювання за шкалою суб'єктивних одиниць дистресу (*SUDS*) лише для пов'язаної травмувальної розповіді.

Після проведеного оцінювання психолог допомагає клієнту вибрати час до та після події (форзац для книг) для розмежування конкретної травмувальної ситуації. Далі він проводить його через етап побудови (або пригадування) уявного кінотеатру, в якому форзац до травми відображається чорно-білим. Клієнт отримує інструкцію щодо того, як знайти місце театру, залишитись відстороненим від змісту травмувальної події та змінити своє сприйняття чорно-білого фільму. Ним відтворюється чорно-білий фільм події, який може бути повторений зі структурними змінами за потреби. Коли клієнт почувається комфортно з чорно-білим зображенням, йому пропонується перейти до двосекундного, повністю перевернутого епізоду фільму починаючи зі сцени після травми (форзац) і закінчуючи попередньою сценою (форзац). Якщо клієнт сигналізує, що перемотування назад було комфортним, то йому психолог знову пропонує розповісти історію та досліджує вегетативні зміни. Фахівцем знову проводиться оцінювання за шкалою суб'єктивних одиниць дистресу (*SUDS*) для щойно завершеної розповіді про травму.

Якщо клієнт почувається вільно від емоцій під час розповіді або йому достатньо комфортно (*SUDS*), то пропонується пройти через кілька альтернативних, нетравмуючих версій попередньої травмувальної події за їх

власним дизайном. Після відпрацювання нових сценаріїв, клієнту пропонується розповісти про травму та знову перевіряється його реакція на тригери за шкалою суб'єктивних одиниць дистресу *SUDS*. Якщо розповідь клієнта про травму відбувається без значного вегетативного збудження, то роботу завершують [2].

Результати упровадження психотехнології *RTM* демонструють, що вона є швидким терапевтичним методом, не викликає дискомфорту у клієнта, має тривалу ефективність, не потребує спеціального обладнання чи умов, допомагає усувати кошмарні та ретроспективні симптоми ПТСР вдвічі швидше, ніж поточна психотерапія, найчастіше менше, ніж за два-три сеанси [4].

Отже, результати проведеного аналізу наукових досліджень демонструють, що метод *RTM* є ефективною інноваційною психотехнологією у сучасній психологічній науці при роботі з травмою. Перевагою цього методу є те, що він за досить короткий час допомагає особистості, що зазнала психологічної травматизації, усунути симптоми ПТСР та зупинити його розвиток, сприяє вирішенню проблем когнітивної та емоційної сфер. Уважаємо, що передовий закордонний досвід і психотехнології будуть у нагоді українським фахівцям при наданні психологічної допомоги громадянам задля їх відновлення та повернення до повноцінного продуктивного життя.

### Список використаних джерел

1. Bourke F. Breakthrough Found In The Treatment Of Posttraumatic Stress. *U.S. MILITARY*. 2016. December, P. 54–58. URL:<https://randrproject.org/pdf/Ex-Parent%20Article12-16.pdf>
2. Tyleea D.S., Grayb R., Glatta S.J. & Bourke F. Evaluation of the reconsolidation of traumatic memories protocol for the treatment of PTSD: a randomized, wait-list-controlled trial. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 2017. Vol 3(1), P. 21–33. DOI:10.3138/jmvfh.4120. URL:<https://randrproject.org/pdf/2022/2.Evaluation%20of%20the%20reconsolidation%20of%20traumatic%20memories%20protocol.pdf>
3. RTM. URL:<https://randrproject.org/articles.html>
4. Reconsolidation of Traumatic Memories (RTM). URL:<https://randrproject.org/protocol.html>
5. Gray R., Budden-Potts D. & Bourke F. Reconsolidation of Traumatic Memories for PTSD: A randomized controlled trial of 74 male veterans. *Psychotherapy Research*, 2019. 29:5, P. 621–639. DOI:10.1080/10503307.2017.1408973. URL:<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10503307.2017.1408973>



**Самойленко Олександр Олександрович,**

*кандидат психологічних наук,*

*начальник кафедри прикордонного контролю,*

*Національна академія Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького,*

**Чорний Артем Миколайович,**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри прикордонного контролю,*

*Національна академія Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Хоча війна в Україні триває вже 8 років, з початком повномасштабної агресії російської федерації проти нашої держави значна частина населення відчула високий рівень психо-емоційного навантаження. Стрес з часом почав трансформуватися у психологічне виснаження, депресію, підвищення стану емоційної чутливості тощо. Чимала частина українців спершу відчула сильний шок, а згодом повернулися базові емоції: заперечення, неприйняття війни, відчай. Слід зазначити, що за таких обставин людині неможливо повністю позбутися ситуацій, у яких мають місце сильні стресові подразники, адже кожного дня відбуваються все нові й нові події, на які ми досить гостро реагуємо. Такий стан речей, нажаль, буде зберігатися аж до завершення війни. Необхідно навчитися правильно реагувати на цей стрес, проживаючи його на рівні тіла, і таким чином значно мінімізувати його аж до повної нейтралізації.

Стрес розрізняють фізичний, психологічний, інформаційний тощо. Фізична реакція організму є первинною на ті подразники, що виникають. Натомість, легка фізична активність, уживання достатньої кількості питної води, повноцінне харчування та стабільний сон (по можливості 6–8 годин) в комплексі сприяють швидкому виходу людини з цього стану. На психологічному рівні потрібно навчитися працювати зі своєю пам'яттю, вести спостереження за собою, за своїми реакціями на новини, події, подразники, поведінку людей тощо. Будь-які ваші реакції вважаються нормальними на ненормальні обставини. При цьому намагайтеся не «зриватися» на найближчих людях, які, як правило, завжди поруч і дуже часто попадають «під гарячу руку». Треба навчитися зосереджуватися на прожитті кожного дня свого життя максимально свідомо і якісно (вести «щоденник війни», робити відповідні нотатки, записи своїх

відчуттів, думок), таким чином намагатися не втрачати контроль за якістю прожиття сьогоднішнього дня. Надзвичайно важливо не допустити втрати соціальних зв'язків з родиною, колегами по роботі, службі, друзями, знайомими, щоб не відчувати браку зовнішньої комунікації і таким чином не замикатися всередині себе (комунікації внутрішній), намагаючись ізолювати себе від суспільства. Інформаційний стрес виникає в людини в результаті перевантаження інформацією, тому слід намагатися отримувати порції новин дозовано і з перевірених джерел (найкраще з першоджерел, а не дізнаватися переказану по кілька разів новину); встановити собі певний ліміт на перегляд інтернет джерел, контролювати час перегляду, тривалість тощо. За таких обставин інформація сприймається значно легше для психіки. Це допоможе заощадити власні ресурси та спрямувати їх у більш продуктивне русло.

На жаль, у сім'ях значної кількості українців мали місце втрати рідних, близьких людей. У психології розрізняють таке явище як «горювання». Для того, щоб людина змогла пережити втрату, відпустити її і швидше повернутися до нормального життя цей процес обов'язково має бути присутнім. Універсальних порад не існує. Хтось багато плаче, хтось сумує, мовчить. Хтось намагається посміхатись. Усі вищезазначені реакції є правильними з точки зору самої людини, яка проживає своє горе. Іноді треба просто посидіти поруч, помовчати, і людині стає легше, вона починає відчувати вашу підтримку, її емоційний стан покращується.

Людина – це істота, яка адаптується до всього, на все потрібен тільки час. Загальна соціальна активність є одним з ключових аспектів, що допомагають за обставин, що склалися відійти від отриманого первинного шоку, пережити гострий стан реакції на стрес, подолати його, спробувати адаптуватися до нових реалій сьогодення та продовжувати жити.

**Супіта Олена Вікторівна,**  
здобувач освітнього ступеня «магістр»,  
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

**Євтушенко Ірина Володимирівна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології,  
Національний педагогічний університет імені Михайла Драгоманова

## **КОМУНІКАЦІЙНА СКЛАДОВА У ФОРМУВАННІ СПІЛЬНИХ НАРАТИВІВ У НАДАННІ ТА ОТРИМАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Питання психоемоційної підтримки у секторі Сил оборони України дев'ятий рік перебуває у фокусі посиленої уваги, а після початку повномасштабного вторгнення Росії загострилося з новою силою.

Попри це, у вільному доступі не так просто знайти статистику, що окреслила б ставлення військових до фахової психологічної підтримки, а головне, з якої було б видно ті фактори, які перешкоджають людям звертатися за допомогою чи, навпаки, сприяють. Так, робота психологів базується не на емпіричних дослідженнях поля, у якому вони працюють, а на гіпотезах і певних практичних напрацюваннях, які включають власний досвід.

Волонтерам, які залучені в процес з 2014 року, відомо, що базис довіри між психологом і військовим часто будується на спільному досвіді, на тому, чи визнає клієнт психолога в якості «свого», чи готовий ділитися з ним наболілим і пережитим на лінії вогню. Разом з тим, не так багато психологів, які мають бойовий досвід, тож постає задача щодо ефективної взаємодії цивільних спеціалістів з ветеранами. І тут навряд чи можна знайти системну відповідь, окрім як вивчення настроїв цільової аудиторії, їх мотивації, способу мислення. Для ефективної роботи, розуміння основних страхів та очікувань потенційних клієнтів, їхніх застережень, необхідні мінімальні кількісні і якісні дослідження, доступні для фахівців галузі, що дали би розуміння поля, в якому належить працювати.

У 2020 році були проведені дослідження щодо того, наскільки українці (без сегментування за якимись ознаками, крім вікових) готові звертатися за психологічною допомогою до фахівця, пов'язані з початком пандемії коронавірусу. Вони виявили, що лише 2% з опитаних часто або постійно зверталися за такою допомогою, ще 3% – час від часу, 5% – рідко. Натомість 91% опитаних зізналися, що не робили цього ніколи [1]. Очевидно, що формування більш позитивного ставлення має містити в собі кілька складових, у тому числі, медіа-напрямок.

Передусім, необхідне дослідження саме цільової аудиторії не лише щодо рівня довіри, але і щодо того, які саме причини перешкоджають громадянам звертатися за психологічною допомогою або навпаки, мотивують. Якщо це стосується переконань та уявлень стосовно роботи з психологом, відповідно необхідно формувати у медіа-просторі наративи, націлені на коригування таких переконань.

Важливо також з'ясувати, чи є розуміння в цільової аудиторії, що собою являє психологічна допомога, як виглядає процес консультації, що є фактором довіри, авторитетності, яка різниця між психологом та психіатром тощо, і на основі цих даних підсилити необхідні параметри через комунікацію. Окрема стратегічна гілка у формуванні наративів має бути відведена вивченню того, як виражається негатив до психологів і фахової допомоги у середовищі СОУ та роботі із запереченнями.

Серед армійців майже 85% становлять чоловіки [2]. У зв'язку з цим варто враховувати вплив соціальних установок, які все ще широко розповсюджені в суспільстві. «Чоловік повинен бути сильним, справлятися з проблемами самотужки» все ще є провідним наративом, і за таких умов, звернення до психолога може бути потрактоване як вияв слабкості чи невміння долати складнощі тощо [3]. Якщо ця гіпотеза є справедливою, у комунікаційній площині необхідно сформувати наратив, де звернення до психолога, наприклад, є виявом сил та відповідальності, та накласти ці смисли на існуючі цінності, що є провідними для цільової аудиторії.

Міністерство у справах ветеранів України нині пропонує «побудову нової системи психологічної реабілітації як цивільних людей, так і тих, хто брав участь у бойових діях», чого ніколи раніше не було в країні. Цю пропозицію цілком можна класифікувати як інновацію, а саме Міністерство – як агента змін [4]. Отже, її поширення цілком справедливо можна здійснювати, користуючись механізмами дифузії інновацій та теорії підштовхування.

Якщо у просуванні комерційних інновативних проектів, прокомунікувати вигоду значно простіше, адже вона настає зазвичай невдовзі після впровадження інновацій (наприклад, «використовуючи цю модель машини ви не будете витрачатися на ремонт та економитимете пальне» або «врожаї зростуть після використання цього добрива вдвічі»), то у випадку з соціальними пропозиціями, чим є психологічна допомога, «момент винагородження» відтермінований у часі, не завжди яскраво виражений і аргументи щодо її необхідності можуть мати слабку силу для мотивації [5, с. 264]. Саме тому потрібні емпіричні, мотивуючі та переконливі дані, можливо, за основу і точку відліку взяті із закордонного досвіду чи на основі досліджень тих груп українських військових, які вже отримували допомогу з 2014 року та

демонструють позитивну динаміку. На основі цього можна обґрунтувати для цільової аудиторії переваги отримання психологічної допомоги як способу полегшення стану, вирішення певних проблем у категорії задоволення психоемоційних потреб.

Інший аспект стосується того, наскільки для цільової аудиторії взагалі актуальна послуга психологічної підтримки і що вони знають, або як уявляють цю послугу. В комерційних маркетингових дослідженнях велика увага приділяється вивченню потреб цільових аудиторій не лише на предмет виявлення, але і з метою знаходження того смислового поля, на якому можна «зародити» нову потребу та актуалізувати її. Наприклад, у якому розрізі для чоловіків-військовослужбовців може виникнути необхідність звернутися до психолога? На основі вивчення фактичної ситуації та палітри існуючих потреб, варто формувати комунікативні наративи з відповіддю на те, яким чином їх можна задовольнити.

Очевидно, що і після завершення війни Україна матиме постійний ризик ескалації з боку Росії, а отже профілактична і підготовча складова щодо попередження таких явищ як посттравматичний стресовий розлад є актуальними. Напрацювання Ізраїлю у напрямку розвитку життєстійкого або ж резильєнтного суспільства, може окреслити вектор профілактичного напрямку – солдат, який проживає стресові ситуації і при цьому здатен виконувати покладені на нього задачі в штатному порядку, пізніше не виявляє наслідків ПТСР, а життєстійкі суспільства, з одного боку, є сукупністю резильєнтності окремих індивідів, а з іншого – загальна життєстійкість дозволяє підтримувати тих, хто слабший чи більш дезорієнтований в умовах війни [7].

Окрім безпосередньої допомоги представникам СОУ невід'ємним елементом у системі психологічної допомоги є їх родини та близькі, які в тому числі, можуть впливати на рішення військового щодо необхідності фахової підтримки.

Окремого вивчення потребує сітка джерел і комунікаційних майданчиків, з яких люди черпають інформацію, і що важливо, кому вони довіряють, на що зважають, що їх відштовхує, лякає, насторожує.

Точкою відліку комунікації неодмінно мають бути емпіричні дані щодо поточних настроїв. Від цивільної частини українського суспільства, яка і сама потерпає від війни, необхідне розуміння проблем, з якими стикаються військові, що дозволить більш комфортно та ефективно адаптуватися до мирного життя.

### Список використаних джерел

1. Психоемоційний стан українців на карантині. Соціологічна група РЕЙТИНГ. 08.04.2020. 27 с. URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/>

psihoemocionalnoe\_sostoyanie\_ukraincev\_na\_karantine.html

2. Мосьондз О. У нашому війську служить понад 31 тисяча жінок. *АрміяINFORM*. 04.03.2021 URL:<https://armyinform.com.ua/2021/03/04/v-nashomu-vijsku-sluzhyt-ponad-31-tysyacha-zhinok/>

3. Трощинська Т. Заборонені емоції: як «ти ж хлопчик» впливає на здоров'я чоловіків? Громадське Радіо. 01.11.2020. URL:<https://hromadske.radio/podcasts/40-novi-20/zaboroneni-emotsii-iak-ty-zh-khlopchyk-vplyvaie-na-zdorov-ia-cholovikiv>

4. Лапутіна Ю. Психологічна реабілітація захисників та захисниць відбуватиметься за світовими стандартами. *АрміяINFORM*. 10.04.2022. URL:<https://armyinform.com.ua/2022/04/10/psychologichna-reabilitacziya-zahysnykiv-ta-zahysnycz/>

5. Роджерс Е. М. Дифузія інновацій. Київ : Києво-Могилянська академія, 2009. 591 с.

6. Армії необхідні професійні психологи. *Ваше здоров'я*. 14.10.2016. URL:<https://www.vz.kiev.ua/armiyi-neobhidni-profesijni-psychology/>

7. Gal R. Social Resilience in Times of Protracted Crises. *Armed Forces & Society*. Vol. 40, No. 3 (July 2014), pp. 452-475. URL:<https://www.jstor.org/stable/48609335>



**Столяренко Оксана Василівна,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри іноземних мов,  
Вінницький національний технічний університет

**Столяренко Олена Вікторівна,**  
доктор педагогічних наук,  
професор кафедри педагогіки,  
професійної освіти та управління освітніми закладами,  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

### **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF SOLVING THE PROBLEMS RESULTING FROM THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR**

The complex problems arising from the modern hybrid Russian-Ukrainian war require comprehensive analysis and consideration, first of all, of socio-humanitarian, psychological, pedagogical, political and legal issues, which determine the crucial role of the human factor in modern warfare. A famous scientist in the field of war and history K. Clausewitz is still relevant today; he suggests that in any war moral forces permeate the entire military element, influencing the course of the armed struggle. He asserts that the main moral strength is not only the talent of military commanders, but also the military prowess of the army and the spirit of the people. The human factor is organically associated with economic, scientific, military potentials. Equipment and weapons are useless without people [2].

Nowadays extremely important epochal-historical, revolutionary events occur in Ukraine that have not only Ukrainian, national, but also world-wide importance. These events are the most important factors of modern history formation process. One of the basic directions of highly patriotic spirit formation is the solution of philosophical-sociological and psychological – pedagogical problems of personality training [4].

During the Russian-Ukrainian war there are serious problems for all our citizens. Military actions have caused many troubles in the economic, political and social spheres. Uncontrolled actions of Russian militants, the desire to seize power in Ukrainian lands by all means create one of the most difficult threats to residents of many areas who suffer violence against women, children and the old people. In order to save their lives and the well-being of their families, they leave their homes and migrate to safer places. And this causes complex psychological and pedagogical problems. Stress caused by deprivation of home, lack of stability, loss of breadwinners, friends, relatives, parents, property, negatively affects the individual. Lack of means, means of subsistence can also cause suffering. This situation is especially acute for children whose psyche is extremely

sensitive and traumatized. The problem of violence and humiliation during the war on the basis of gender is extremely difficult. Many girls and women need long-term rehabilitation. This is a complex problem (not only psychological and pedagogical, but also legal, related to the punishment of perpetrators of violence). It requires special resources and legal competence of specialists [3].

A separate issue is the readiness of our soldiers to accept the manifestations of aggression, death, severe injuries, preservation of their psyche, adaptation and rehabilitation. In the conditions of the hybrid war of the Russian Federation against Ukraine, an important task of military educational policy should be the formation of national social and state values in the Armed Forces as an ideological basis for Ukrainian civic identity. This will contribute to cementing, sustainable development and strengthening the defense capabilities of our state. An important task is to train a military of "a new type", who has the key competencies of a professional who knows how to work in a team, appreciates subordinates, speaks foreign languages, is able to protect the national interests of the state. This will accelerate the implementation of Euro-Atlantic standards and achieve interoperability with NATO and Partner forces.

In modern conditions of the war the armed forces and the state that is fighting have three acute problems:

- first, how to return the society and the citizens to a full-fledged psychological well-being and at the same time to protect themselves from their uncontrolled spontaneous militancy;

- secondly, how to protect the war veterans, people with psyche destroyed by traumatic cruel actions and return them to normal life;

- thirdly, how to finish war not only on the diplomatic level, but also psychologically.

Thus, the psychological and pedagogical ways to solve these problems are of great importance. Specialists develop a set of medical, psychological, socio-psychological, cultural and educational, physical culture and health, information measures that will help gradually bring out a person with stress. Basic elements of psychological decompression are: medical review; psychological diagnosis (screening); psychological education; psycho-emotional and psycho-physiological unloading, recovery of psychological well-being of a personality; social readaptation. If the signs of psyche and behavior disorder, complaints, negative results of psychological study are available the military men are sent for examining by a psychiatrist to decide whether he is to be sent for treatment to psychoneurological (narcological) medical institutions and further stationary examination. Psychological education implies informing the personnel for formation of understanding the patterns of human psyche functioning, behavior of people in extreme conditions, different models of overcoming the crisis situations. Stage psycho-emotional and psycho-physiological unloading, recovery psychological security of a personality

aimed at harmonization psycho-emotional state, withdrawal fatigue, negative consequences impact psychogenic factors. Social readaptation covers a range of issues of moral, psychological, practical preparation for life in society, recovery of social roles, elimination or neutralization negative factors that interfere return to existence in conditions that are not associated with risk to life. After decompression conclusions are made recommendations of organization and further measures of psychological support are provided. Recommendations that are attached to the medical report contain such sections: manuals for treatment (for medical indicators, including signs of mental disorders); personal recommendations for each serviceman according to the results of psychological screening; priority granting vacations; measures for further restoration of physical and mental condition (rehabilitation measures), necessity of enhanced psychological attention concerning possible changes in the type of activity where further negative psychological impact will be minimized [5].

Modern hostilities are usually accompanied by increased stress on the psyche of militartmen. There are different approaches to understanding the meaning of combat stress. It is a set of sub-reactive states experienced by servicemen in the process of adaptation to unfavorable for their lives and threatening their vital values conditions (stressors) of the combat situation. The intensity of the stress experienced by servicemen depends on the interaction of two main factors: the strength and duration of the impact on the psyche of the serviceman of combat stressors; features of response to their influence. Reaction to them depends on both their significance for a particular militaryman and features controlling his behavior. Significant influence on the psyche of combat stressors dependson the individual psychological features and personal qualities, psychological and professional readiness to take part in the battle, nature and level of combat motivation [1].

Psychological help in overcoming negative psychological consequences of war stress implies psychorehabilitation. It is conducted in combination with medical and social rehabilitation and there is a set of measures to preserve and restore mental functions, qualities, personal and social status of the person, assistance in psychosocial adaptation to the changed situations. The main task of psychological rehabilitation depends on the nature of the negative stress consequences. The principles of psychological rehabilitation are: efficiency; systematicity; flexibility; multistage. The success of overcoming the negative psychological consequences of combat stress depends on their timely detection in the military. In this regard, in addition to psychologists, commanders of various levels, military medics, colleagues and civilian psychologists may be involved in the study of the mental state of the military. The study of mental state is carried out through observation and communication, conducting individual and group psychologically-oriented conversations, oral interviews with their colleagues, family members. In addition,

diagnostic interviews, questionnaires and tests, projective techniques, methods of analysis of features and performance, experimental techniques are used. The choice of psychological rehabilitation methods depends from the nature of the existing problems as well personal features of the recipient help, and those who provide help[5].

So, psychological measures of decompression are organized by specialists of psychological and medical services, military chaplains, as well as by specialists of other spheres.

### References

1. Беланов К.О. Подолання негативних психологічних наслідків бойового стресу через заходи психологічної реабілітації. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*: матеріали науково-практичної конференції 5 листопада 2020 р. Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: НУОУ, 2020. С. 36–38.

2. Клаузевиц К. Принципы ведения войны. Серия: ОИ ВИ, 2012. 224 с.

3. Столяренко Ол.В., Столяренко Ок.В. Важливість правової компетентності фахівця у розв'язанні соціально-педагогічних проблем насилля у результаті збройного конфлікту на Сході України. *Актуальні проблеми впливу збройного конфлікту на Сході України на появу й поширення гендерно обумовленого насильства та забезпечення доступу до правосуддя*: зб. тез наук. доп. наук.-практ. конференції 18 вересня 2020 р., Київ: ДНДІ МВС України, 2020. С. 589–595.

4. Столяренко О.В. Методологія виховання ціннісного ставлення до людини в учнів загальноосвітньої школи. Кн. 2. *Виховання у школярів ціннісного ставлення до людини: теоретичний та методичний аспекти*: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. С. 234–303.

5. Ткаченко А.В. Актуальні проблеми психологічної допомоги та реабілітації учасників операції об'єднаних сил. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*: матеріали наук.-практ. конф. 5 листопада 2020 р. Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: НУОУ, 2020. С. 289–292.

**Тарасенко Вікторія Юріївна**

*начальник служби психологічного забезпечення  
військової частина 3058,  
Національна гвардія України*

## **ТЕХНІКИ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

З огляду на існуючу загрозу психічному здоров'ю в наш час слід розширити горизонти стандартизованих алгоритмів по наданню першої психологічної допомоги. А саме практичних та дієвих методів, які в своєму форматі має нейролінгвістичне програмування (далі – НЛП) один з напрямків практичної психології та психотерапії. Адже, наслідки збройної агресії російської федерації – це перш за все глобальний наслідок на психічне здоров'я української нації в цілому.

Безперечно, що події в незалежній Україні стали стресом для всієї Європи та більшості країн світу. Завданням сьогодення є згуртована та практична робота всіх спеціалістів в сфері психічного здоров'я, а напрямком в подоланні негативних стресових реакцій психіки на обставини є перша психологічна допомога, яку потрібно розповсюджувати на загал.

НЛП – це комплекс психотехнік, а також вербальних і невербальних прийомів, які здатні вплинути на людини, використовуючи певну інформацію з метою зміни його мислення і поведінки, що лежить в основі травматичного досвіду. В структурі нейролінгвістичного програмування лежить робота зі свідомістю людини.

Першооснови НЛП були розроблені приблизно в 1973 році Річардом Бендлером і Френком Пьюселіком, студентами, що були у той час, і Джоном Гріндером, професором лінгвістики, в співпраці з відомим ученим Грегорі Бейтсоном. Термін «нейролінгвістичне програмування» відсилає до комплексу моделей і принципів, призначених для дослідження того, як розум і нейрологія ("нейро"), мовні патерни ("лінгвістичне") організації сприйняття і пізнавальних здібностей людини в систематичних патернах ("програмування") взаємодіють при конструюванні суб'єктивної реальності і людської поведінки.

Грунтуючись на мовних патернах і сигналах тіла, зібраних експертними методами під час спостережень декількох психотерапевтів, які практикують нейролінгвістичне програмування вважають, що наша суб'єктивна реальність визначає переконання, сприйняття і поведінку. Отож, можливо змінювати поведінку, трансформувати переконання і лікувати травми. Техніки, вироблені на основі даних спостережень, своїми творцями описувалися як "терапевтична

магія", тоді як саме НЛП описувалося як "дослідження структури суб'єктивного досвіду". Ці твердження ґрунтуються на принципі, що будь-яка поведінка (будь то найдосконаліша або дисфункціональна) не виявляється випадково, а має структуру, яку можна зрозуміти.

У методах і техніках нейролінгвістичного програмування взагалі, і бойового НЛП зокрема, використовують зв'язку вербальних, мовних форм (форм мови, в тому числі письмовій та внутрішньої) і невербальних – мова тіла (міміка, жести, пози, хода та інше), напрямок і рух очей, а також репрезентативні, сенсорні системи людини, всі види пам'яті (від оперативної до емоційної) і образи, що сприймаються у свідомості.

Зміна сталих стереотипів поведінкових реакцій, наприклад, різка зміна звичного стилю життя, критеріїв і цінностей або партнерства народів.

Розділення цілісних поведінкових стратегій на компоненти для їх аналітичного дослідження.

Моделювання відомих та або ефективних особистостей, тобто суб'єктивна самоідентифікація з тим, яким міг би бути досвід життя в якості таких людей, і проведення деталізованих впливів сугестій на глибинні способи мислення з підґрунтям на доступних спостереженню свідченнях, що дозволяє аналізувати та "копіювати" в різному ступені подробиці манери поведінки і зовнішній стиль життя модельованих осіб, навіть, в системі аналізу їх реакції на стрес.

Розвиток і систематизація ефективніших і різноманітніших підходів при роботі з ситуаціями спілкування, переконаннями і суб'єктивною реальністю людини.

При цьому в НЛП прагнуть надати як інструменти набір пресуппозицій, або основних переконань, в які, на думку творців НЛП, корисно повірити. При цьому, враховуючи спрямованість на суб'єктивний досвід, акцент робиться на тому, які переконання для людини саме «суб'єктивно корисні», а не які і якою мірою відповідають дійсності, «істині». Життя і свідомість як системні процеси.

Процеси, що відбуваються в людському організмі і при взаємодії людини з навколишнім середовищем, є процесами в рамках комплексних систем. Організм, соціум і планета формують екологію комплексних систем і підсистем, що взаємодіють і роблять взаємний вплив один на одного.

Подібні системи, як правило, приводять до більш комплексної поведінки, ніж просто лінійні процеси, і розгляд явищ з різних точок зору може привести до різних і однаково вірних описів і розумінь того, що вважати важливим в системі. Наприклад, фахівці з різних областей виходячи з власного досвіду і знань можуть сприймати одну і ту саму проблему по-своєму і, відповідно, пропонувати різні рішення для неї. Тому до втручання в ситуацію вважається корисним зібрати інформацію виходячи з безлічі точок зору для отримання якнайповнішої



картини всієї комплексності. Оскільки організм розглядається як комплексна система, даний принцип застосовується і до нього.

НЛП – це низка дієвих технік таких як, «внесення ресурсу», «чорно-біле фото» та «взмах», які є необхідними при наданні першої психологічної допомоги. Метод «взмаху» подає сигнал в головний мозок для направлення в його роботі і може бути використаний для будь-чого: для зміни настрою, позбавлення негативних переживань, такого синдрому, як нав'язливого стану, глибинних психологічних травм та іншого. В основі методу лежить вроджений потяг людини до «неприємного» до «приємного», від „незадоволення” до „задоволення”. Цим потягом забезпечується вирівнювання сталості, гомеостаз. Це нагадує налаштування телевізора: додати яскравості або контрастності, збавити звук, видалити необхідне та інше. Відповідно, велике значення має послідовність кроків, які ми робимо для досягнення поставленої мети. Подібна послідовність кроків, або синтаксис стратегії, повинна бути ретельно продумана наперед, ще до початку будь-якої діяльності. Ці три чинники – що робити, до якого ступеня і в якому порядку – і складають основу будь-якої стратегії і ефективного надання психологічної допомоги в НЛП.

НЛП є незамінним помічником в корекційній роботі та терапевтичній практиці. Це підвищення ефективності внутрішніх і зовнішніх програм та поведінкових реакцій.

Відповідно, запровадження НЛП як профільної технології вимагає серйозної роботи з системою цінностей і мотивації. У тих випадках, коли система цінностей в колективному несвідомому відповідає свідомому, її необхідно посилювати.

Слід зазначити, що цей метод практично не цікавиться минулим особистісним досвідом клієнта, оскільки він не вишукує причини в минулому, а вивчає манеру сприйняття, на основі якої вибудовує сьогодення і майбутнє. Перш за все, метод орієнтований на зміну, а не на пояснення. Тобто, не існує питання «чому», є лише питання «як», тому важливим є саме застосування цього напрямку в першій психологічній допомозі. Нейролінгвістичне програмування в практичній психології – це система високоефективних технік, спрямованих на допомогу в досягненні цілей.

### **Список використаних джерел**

1. Бейтсон Г. Шаги в направлении экологии разума. Избранные статьи по теории эволюции и эпистемологии. Москва: КомКнига, 2005. 248 с.
2. Бейтсон Г. Разум и природа: Неизбежное единство. Книжный дом ЛИБРОКОМ 2007. 248 с.
3. Бендлер Ричард, Гриндер Джон. Рефрейминг: ориентация личности с

помощью речевых стратегий.  
URL:<http://www.rusmedserv.com/psychsex/bandler.htm>

2. Дилтс Роберт. Изменение убеждений с помощью НЛП. Санкт-петербург: Питер. 2012. 256 с.

3. Мак-Дермотт Ян, О'Коннор Дж. НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия. URL:<http://osp.kgsu.ru/library/PDF/372.pdf>

4. Эриксон Милтон. Мой голос останется с вами.  
URL:<http://psyberia.ru/book/ericson01.pdf>

5. Andreas, Steve & Faulkner, Charles; NLP: The New Technology of Achievement by NLP Comprehensive Feb 19, 1996.  
URL:<https://www.goodreads.com/book/show/760002.NLP>

6. Bandler, Richard & Grinder, John. Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming. Moab, Utah : Real People Press, 1979. 194 p.

**Щербатюк Ольга Віталіївна,**  
*аспірант кафедри психології особистості та соціальних практик,  
Київський університет імені Бориса Грінченка*

## **БАГАТОВИМІРНІСТЬ У ВИВЧЕННІ АГРЕСИВНОСТІ**

Метою даної публікації є критичний огляд основоположних моментів у сучасних дослідженнях агресії. Аналізуючи загальноприйняті наукові концепції агресивності можна дійти висновку, що вони різняться у своїх поглядах на класифікацію та вкладають у формулювання термінів агресія, агресивність і агресивна поведінка різний зміст в залежності від мети і завдань своїх досліджень. В науковій літературі існує більше 100 визначень агресії.

У великому психологічному словнику дане поняття розкривається наступним чином: «агресія (від лат. *aggressio* – напад) – мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам (правилам) існування людей у суспільстві, яка завдає шкоди об'єктам нападу, яка завдає фізичної шкоди людям або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, відчуття напруженості, страху, пригніченості та ін.)» [4].

Перше наукововизначене поняття агресії сформулював J. Dollard: «агресія – це будь-яка поведінка, спрямована на іншу особу з наміром термінового (безпосереднього) спричинення шкоди» [6, с. 11]. R. Baron та D. Richardson дали найбільш узагальнене визначення феномену агресії де вона являє собою «форму будь-якої поведінки, спрямованої на образу або заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного поводження із собою» [8].

Поняття людської агресії не завжди виявляється у прямому поведінковому аспекті. Як зазначає А. Харченко це позбавляє можливості розглянути явно агресивні за змістом, але такі, що не завжди виявляються в прямому поведінковому реагуванні феномени, прояви яких можна побачити у думках, образах, фантазіях, художніх образах і актах творчості [7]. Те, яким чином проявляється агресивність людини завжди є результатом складних ситуаційних чинників.

Виділяють чотири основних теоретичних підходи щодо дослідження агресії: етологічний, психоаналітичний, фрустраційний та біхевіористський.

Відповідно до етологічної теорії К. Лоренца агресія є таким самим біологічним інстинктом, як і всі інші, і у природніх умовах слугує збереженню життя та збереженню виду. Він вказував на те, що внутрішньовидова агресія є найсерйознішою небезпекою, з усіх загроз людства в сучасних культурно-історичних і технічних умовах [5, с. 52]. Саме агресивна поведінка в більшій мірі, ніж інші властивості та функції, може перерости через свою згубну дію у гротескне та недоцільне явище [5, с. 72].

Психоаналітична теорія З. Фрейда вказує на те, що людська поведінка являє собою складну взаємодію інстинкту смерті Танатоса з інстинктом життя Еросом, між ними існує постійний конфлікт. Це стимулює перетворення енергії інстинкту смерті до вираження назовні в результаті чого відбувається розрядка у різноманітних проявах агресивної поведінки. До факторів, які сприяють збільшенню агресії належить обмеженість у соціальних контактах або позбавлення їх. Згідно з його теорією наше тіло виробляє постійно агресивну енергію, яка намагається певним чином проявитись. В подальшому цю тему розвив і поглибив у своїх роботах К. Юнг. Він у переліку архетипів виділив «Тінь», яка уособлює все, що суб'єкт не визнає в собі і що відповідає за всі деструктивні в тому числі та агресивні прояви людської особистості.

Згідно з теорією фрустрації-агресії J. Dollard, агресивна поведінка людини розглядається як ситуативний, а не еволюційний процес. Основним положенням теорії є те, що з одного боку, фрустрація завжди призводить до агресивної поведінки, а з другого, – виникнення агресивної поведінки завжди зумовлено наявністю фрустрації. Фрустрація, при цьому, розуміється як психічний стан, у якому опиняється людина, коли блокується її цілеспрямована діяльність. Агресія і виникає для усунення цього несприятливого чинника, який називається фрустратором [6, с. 25].

У біхевіористській теорії агресивність розглядається як характеристика поведінки, що формується в результаті навчання, цей підхід започаткував А. Bandura, а продовжувачами стали R. Baron та D. Richardson. Автори зазначають, що кожний з цих теоретичних напрямків має свій розвиток та вагоме емпіричне підґрунтя. Якщо агресія у даних теоріях розглядається як поведінка, певна активність, дія, то тісно пов'язане з ним поняття агресивність розуміється як властивість особистості, певна риса, яка визначає готовність людини до таких дій [1; 2; 3].

Продовжують вивчати феномен агресивної поведінки, через призму різних чинників багато сучасних науковців: як схильність до ризику (О.С. Дронова), особливості самооцінки (М.А. Пирлик), співвідношення агресивної поведінки та ціннісних орієнтацій (З.Г. Спринська), формування саморегуляції (Н.О. Мельниченко), особливості судово-психологічної експертизи неповнолітніх обвинувачуваних за агресивні злочини (О.В. Ярош).

Приділяли увагу проявам агресивності у професійній діяльності в своїх дослідженнях А.О. Молданова (серед вчителів), Ю.А. Підлісний (у військовослужбовців), К.А. Овсянко (у жінок-керівників), І.С. Мазоха досліджувала психологічні детермінанти агресивності особистості (у студентів вищого педагогічного навчального закладу). У юридичній психології здійснено вивчення впливу зовнішніх і внутрішніх психологічних факторів на формування агресивної поведінки курсантів ВНЗ (Р.І. Сірко, В.І. Слободяник)

Різноманітні форми агресії є невід'ємними складовими повсякденного життя: сварки, погрози, образи, конфлікти ситуації у побуті, навчальному закладі чи професійному середовищі, спричинення тілесних ушкоджень, міжособистісна чи міжгрупова конфронтація, пошкодження чи знищення майна, згвалтування та як крайня форма прояву агресії вбивство. Причини схильності індивідів, які призводять до агресивної поведінки та її прояви суттєво різняться.

Виділяють наступні види агресивної поведінки за В. Krahe:

- 1) вербальна/фізична;
- 2) дія/бездіяльність;
- 3) безпосередня/опосередкована;
- 4) відкрита/прихована;
- 5) неспровокована/мстива;
- 6) ворожа/інструментальна;
- 7) фізична/психологічна;
- 8) з короткотерміновими/довготерміновими наслідками;
- 9) індивідуальна/групова [6, с. 16-17].

Отже, на основі узагальнення спектру проявів агресивної поведінки зроблено висновок, що вона в більшій мірі є деструктивною не лише для оточуючих, але і для самої особистості, в першу чергу, і тому вимагає подальшого детального аналізу її причин, форм проявів та видів, з метою подальшої діагностики та психокорекції.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бовть О.Б. Агрессивные реакции и пути их коррекции у младших школьников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2000. 265 с.
2. Гайдукевич Г.А. Проявления агрессивности у курсантов высших военных учебных заведений на разных этапах подготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2000. 198 с.
3. Дроздов О.Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Чернігів, 2003. 225 с.
4. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. Санкт-Петербург: Прайм Евронекс, 2006. 672 с.  
URL:<https://dereksiz.org/boris-gureevich-mesheryakov-vladimir-petrovich-zinchenko-boles.html>
5. Лоренц К. Агрессия, или так называемое зло. Москва: АСТ, 2021. 416 с.
6. Тополов Є.В. Професійна агресивність особистості: монографія. Київ: Видавничий дім Слово, 2011. 400 с.
7. Харченко А.И. Системный анализ явления агрессии человек-человек. Москва: Herwu, 1995. 77 с.
8. Baron R., Richardson D. Human aggression. N.Y.: Plenum Press, 1994. 419 с.

*Яковицька Лада Савеліївна,  
доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет*

### **АФІЛІАТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ВИКЛАДАЧА ЗІ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

У системі освіти величезне значення має характер міжособистісної взаємодії, вміння швидко та фахово обирати тип спілкування в різноманітних навчальних і позанавчальних ситуаціях. Професія викладача дотепер асоціюється із покликанням, і саме викладач за сучасних умов є фасілітатором навчальної діяльності студентської молоді. У зв'язку з ускладненням життєдіяльності студентів і викладачів в умовах військових дій необхідно посилити увагу до методологічних та прикладних проблем психології взаємодії в освітньому середовищі. Тому завдання позитивного вирішення викликів, пов'язаних із навчальною діяльністю в умовах військових дій є натеper дуже актуальним.

Давно визнано, що ефективність діяльності багато в чому визначається типом взаємодії особистості у групі, при цьому вивчення умов та факторів, що впливають на міжособистісну взаємодію у складних актуальних умовах, є одним із найбільш важливих та практично значущих завдань [2]. Важливу роль грає ступінь задоволеності потреби в афіліації (прагненні бути поруч з іншими людьми), і особливої її складової – емоційно-довірливого спілкування. Також актуальним є вивчення поєднання основних характеристик, що супроводжують афіліативну взаємодію (легкість контакту, його щирість і довіру до нього; взаєморозуміння й особисту привабливість співбесідника) на різних етапах навчальної взаємодії.

Вдосконалення механізмів взаємодії викладач – студент, зокрема, афіліативної взаємодії, має значення не лише для досягнення високих результатів у навчальній діяльності, а і покращення відносин в діаді викладач – студент, також такий тип взаємодії є важливим і для кожного її учасника, тому що в умовах такого спілкування людина має можливість більше себе розкрити, зрозуміти і, в результаті, знизити ситуативну тривогу, яка посилюється під час військового стану.

Афіліація – внутрішня потреба людини в емоційних та довірливих контактах, що є рушійною стороною спілкування. Вона проявляється у прагненні встановлювати близькі стосунки, брати участь у спільній діяльності, в ході якої особи спілкуються, обмінюються думками та емоціями,



що приносить задоволення від самого процесу взаємодії, незалежно від отриманих результатів. Мета встановлення такої взаємодії може бути різною: досягнення відкритих довірливих стосунків або маніпуляція співрозмовником заради зовнішніх цілей).

Детальне вивчення мотивації афіліації, її складових, основних закономірностей формування та розвитку в навчальній діяльності, а також виявлення взаємозв'язку з характерологічними та особистісними особливостями студентів і викладачів, типовими стилями взаємодії під час аудиторної роботи, дозволить інтерпретувати отримані результати як з метою діагностики та подальшої корекції, так і для допомоги у формуванні більш успішних та емоційно-довірливих відносин з оточуючими людьми в особливих умовах діяльності загалом. Розуміння механізмів афіліативної взаємодії сприятиме досягненню гармонії в міжособистісних відносинах, зростанню ступеня задоволеності наявними відносинами викладач – студент, поліпшенню соціально-психологічного клімату в навчальній групі, а також виявленню причин незадоволеності відносинами (як у групі, так і міжособистісних відносинах), що робить вказану проблему актуальною та практично значущою.

Потреба в емоційно-довірливих стосунках у студентські роки є однією з ведучих. У студентському віці (періоді пізньої юності) молоді люди прагнуть встановлювати тісні міжособистісні стосунки з оточуючими. Потреба в інтимно-особистісному спілкуванні робить важливою не кількість контактів, а їхню якість.

Афіліативна поведінка викладача проявляється через зацікавленість у результатах навчальної діяльності студентів, встановленні доброзичливих стосунків під час взаємодії із студентами. У основі афіліативної поведінки викладача може бути як потреба істинної афіліації, так і актуалізація мотивів досягнення, самоствердження. За таких умов афіліативна поведінка виконує інструментальну опосередковану функцію.

Афіліативна взаємодія викладач – студент спрямована на встановлення, підтримку та розвиток міжособистісних відносин з метою формування позитивного підкріплення навчальних інтересів; відрізняється від афіліативної поведінки наявністю вираженої єдності думок і емоцій.

Характеристиками, що супроводжують афіліативну взаємодію є відкритість, щирість, розуміння та емпатія, співпереживання. Усі вони важливі для встановлення довірливих відносин, проте значимість кожної характеристики змінюється у розвитку та зміні ситуацій. При інших умовах освітнього спілкування, наприклад під час військових дій в країні, ці характеристики можуть бути більш значущі, проте для афіліативної взаємодії

викладач – студент в позааудиторній роботі є не завжди важливим їх поєднання, а значимість однієї з них. Наприклад, для зниження ситуативної тривоги важливими є розуміння та емпатія. Саме беручи до уваги кожен з характеристик афіліативної взаємодії, спробуємо проаналізувати особливості навчального процесу за таких умов.

1. Первинна постановка навчальної мети для студентів.

2. Вторинна постановка з урахуванням відреагування студентами поставленої мети заняття. Можна прослідкувати такі реакції на запропоновану ціль: прийняття без будь-якого обговорення; обговорення поставленої мети; пошук компромісу між поставленою викладачем метою та особистими бажаннями; самостійна постановка мети [1, С.216].

3. Вплив викладача на ставлення до запропонованої моделі навчальної діяльності відбувається через відкрите обговорення. Саме за таких умов викладач використовує всі переваги афіліативної взаємодії.

4. Вплив викладача на емоційно-ціннісне ставлення до навчальної ситуації через вербальні та невербальні складові взаємодії.

5. Відповідь аудиторії на запропоновані навчальні завдання, яка може бути як спонтанною, так і включати провокативні або маніпулятивні складові, які вимагають зворотної реакції викладача. Афіліативна взаємодія за таких умов передбачає діалог з проблемних запитань, обмін думками та емоціями, які сприятимуть спільному розв'язанню виділених невідповідностей на занятті.

6. Психоемоційна відповідь студентської аудиторії, яка полягає у невербальному впливі і викликає певні негативні, позитивні або ж пасивні емоційні стани у викладача.

7. Оцінювання результатів навчання в особливих умовах потребує гнучкості і проникливості з боку викладача, врахування соціально-психологічних та емоційних чинників, вміння прогнозувати вплив оцінки на певного студента і за необхідності давати комбіновану оцінку.

Вивчення основних характеристик спілкування, що супроводжують афіліативну взаємодію, виявлення комбінацій цих характеристик для різних типів ситуацій та студентів дозволить використовувати отримані результати в навчальному та виховному процесах, допоможе при профілактиці труднощів у навчальній взаємодії та індивідуальній роботі зі студентами; дозволить більш ефективно використовувати комунікативні особливості студентів при розв'язанні завдань, як під час аудиторної, так і самостійної роботи студентів, а також сприяти більш швидкому формуванню згуртованості в навчальних групах.

**Список використаних джерел**

1. Ковальчук З. Перебіг педагогічної взаємодії при різних рівнях професійних ставлень. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2011. Вип. 39(2). С. 214–220.

2. Яковицька Л.С. Комунікативна компетентність як система внутрішніх ресурсів особистості у науково-технічній діяльності. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: зб. наук. праць. Київ: ТОВ «Альфа-ПІК», 2020. С. 206–211.

**Юрченко-Шеховцова Тетяна Іванівна,**

*кандидат психологічних наук,*

*науковий співробітник наукової лабораторії*

*з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень,*

*Національна академія внутрішніх справ*

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ НА ПРИЙНЯТТЯ НИМИ РІШЕННЯ ЩОДО ЕВАКУАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

З початку військового вторгнення в Україну багато мирних мешканців країни евакуювались в більш безпечні місця, щоб врятувати від поранень та загибелі себе та своїх близьких. Евакуація із зони небезпечного впливу у міста, райони, населені пункти у яких не проводяться активні бойові дії відбувається й до сих пір. Керівники військових адміністрацій щодня закликають населення покидати межі областей, де ведуться бойові дії та докладають зусиль щодо організації евакуації. Поряд з цим, чимало громадських організацій спеціалізуються на допомозі мешканцям з евакуацією.

Проте, не всі погоджуються евакуюватися. Люди похилого віку здебільшого відмовляються від евакуації. Особами похилого віку вважають громадян, яким виповнилося 60 років [1]. Ситуації, коли літні люди відмовляються від евакуації з міст та власних помешкань зустрічаються не рідко. Це обумовлено багатьма факторами, фізичними та психологічними особливостями похилого віку.

Старіння як соціально-біологічний процес пов'язаний із трансформацією образу життя та діяльності, активності та комунікацій, цінностей та соціальних установок, адаптації та ідентичності. З віком у людини, як правило, спостерігається зниження адаптаційних ресурсів, гнучкості, мобільності, відкритості до змін, зростає значення цінностей консерватизму [2, с. 64].

В організмі людей похилого віку відбуваються незворотні вікові зміни, послаблюється фізичне здоров'я, знижується здатність організму справлятися зі стресами, непередбачуваними обставинами.

Літні люди слабкі та нездатні витримувати тривалі фізичні та психоемоційні навантаження. Дуже часто за станом здоров'я вони не можуть переміщуватися або відправлятися у дальні поїздки: «Я не витримаю дорогу» або ж «Я не доїду – бо помру» тощо. Фізичний та психічний стан є значними предикаторами адаптації до переміщення людей похилого віку.

Зниження здатності організму витримувати різноманітний стрес. Будь-яке захворювання з яким молодий організм справляється легко, наприклад, респіраторна інфекція, у літньої людини може затягтися і стати причиною постійних проблем зі здоров'ям. Літні люди, зазвичай, страждають від хронічних захворювань

(артрити, захворювання серця, гіпертонія тощо). З віком здатність протистояти стресу слабшає, а кількість стресових ситуацій – збільшується. Окрім проблем зі здоров'ям джерелом стресу стають різкі зміни життєвого укладу [3, с. 739].

Літні люди здебільшого негативно ставляться до будь-яких змін, у тому числі й до рішень щодо евакуації: *«Краще померти, ніж залишок життя скитатися..»*, *«Куди я поїду адже я ніколи за межі міста не виїжджав(ла)»*. Тому що їм складно дається адаптація до нового середовища, з віком вони втрачають ресурси для того, щоб пристосуватися до нових умов та налагодити свій побут. Покинувши власну домівку немає гарантії, що людина похилого віку через певний час зможе повернутися додому знову, або ж, вибудувати ефективні комунікації та розпочати нове життя у незнайомій місцевості.

У похилому віці спостерігається зниження соціальної взаємодії та спілкування, змінюється соціальний статус людини. Чим старше людина, тим більше звужується коло її спілкування, знижується соціальна активність та скорочується кількість соціальних зв'язків. Відзначається не лише звуження міжособистісних контактів, але й порушення самої якості людських взаємин. Спілкування може обмежуватися привітанням з сусідами, продавцями, листоношею – людьми з якими доводиться зустрічатися під час купівлі продуктів харчування, ліків, отриманні кореспонденції, пенсії тощо. Здебільше люди похилого віку швидко втомлюються від постійних соціальних контактів, частіше потребують спокою та відпочинку. Втрачається соціальна повнота життя, обмежується кількість і якість зв'язків з суспільством. Таким чином, люди похилого віку позбавляються можливості спілкування, посиленої допомоги, постійного руху та дії.

Багато літніх людей часто мають відчуття непотрібності, покинутості, незатребуваності, знеціненості. Вони воліють добровільне затворництво, ніж стати тягарем для інших, в чому дехто з них передбачає приниження. Їх охоплює страх перед власною беспорядністю та залежністю від інших: *«А кому я там потрібний (а)»*; страх не бути тягарем: *«Адже у дітей свої сім'ї свої турботи»*.

Головною потребою в цьому віці є потреба в униканні страждань (пов'язані зі страхом появи різних соматичних захворювань), у врятуванні (пов'язане зі страхом беспорядності) і стабільності (страх перед новими обставинами, прив'язаність до близьких та власної території) [4, с. 87].

На думку вчених (Graham, Chaudhury 2005; Burholt 2006; Pease та ін. 2006; Smith 2009; Sixsmith та ін. 2014; Meijering 2019) з віком зростає прив'язаність людини до місця та особливостей ролі знайомого простору (квартири, будинку, місцевості) для людей похилого віку. Виявлено, що прив'язаність до будинку зростає у старшому віці та виступає ресурсом психологічного здоров'я та благополуччя [2, с. 65]. Тривалість проживання у місті, районі, на певній території посилюють зв'язки людини з простором. Для людей старшого віку важливим є

збереження особистого простору, звичної обстановки, пристосованості до конкретних умов та речей. Домашні умови допомагають зосередитися на забезпеченні власної життєдіяльності, побуті, оздоровчих процедурах, а не витратити сили на подолання перешкод та непередбачуваності.

Літні люди не хочуть залишати звичний їм побут, стереотипи повсякдення, що склалися та своє житло з яким їх пов'язує багато переживань та емоцій: «*Ми тут прожили все життя і нам вже нема чого втратити*». Прив'язаність до будинку, неготовність до поїздок та переміщень пов'язана не лише з фізичним дискомфортом та перевтомою. Усталена система цінностей, звичних практик, потреба у стабільності та передбачуваності визначають прихильність до звичного. Прив'язаність до місця проживання, ідентичність з простором формується упродовж всього життя як безперервний і невід'ємний елемент соціалізації, як нашарування, напластування цінностей, смислів, історичної та культурної пам'яті, досвіду, взаємодій у процесах життєдіяльності, у ході духовного та практичного освоєння простору [2, с. 64].

Отже, за своїми віковими особливостями у людей похилого віку виникають проблеми зі здоров'ям (втрата енергії, гнучкості, фізичної мобільності, пам'яті, уваги); знижується стресостійкість; зменшується частота та якість соціальної взаємодії, втрачається здатність до налагодження нових зв'язків та адаптації до нових умов; посилюється прив'язаність до місця проживання – все це може стати причиною, через яку люди похилого віку тривалий час вагаються з прийняттям рішення щодо евакуації або категорично відмовляються від неї.

### Список використаних джерел

1. Кабмін визначив у скільки років в громадян настає «похилий вік». *Закон і бізнес*. URL:<https://zib.com.ua/ua/145288.html>
2. Киенко Т. С. Пожилые горожане и аудиовизуальная среда города: возраст как фактор солидарности с пространством. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2019. Т. 21, № 4. С. 57–87. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/pozhilye-gorozhane-i-audiovizualnaya-sreda-goroda-voznrast-kak-faktor-solidarnosti-s-prostranstvom/viewer>
3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. Санкт\_Петербург: Питер, 2005. 940 с. (Серия «Мастера психологии»). URL:[http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/kraig\\_bokum\\_psihologia\\_razvitija.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/kraig_bokum_psihologia_razvitija.pdf)
4. Марченко В.В., Бойченко С.Г. Психологічні особливості людей похилого віку у період переживання старості. *Теорія і практика сучасної науки* : зб. наук. праць з актуал. проблем економ. наук : Чернівці, 24-25 листопада 2017 URL:<http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/psy/21nov2017/107.pdf>



**СЕКЦІЯ 4**  
**ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ**



**Волинець Наталія Валентинівна,**  
доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін  
факультету забезпечення оперативно-службової діяльності,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

В умовах сьогодення усі учасники бойових дій перебувають у гострому стресовому стані та потребують зовнішньої підтримки. Загально відомо, що гострота стресової реакції залежить від ступеню залученості (а учасники бойових дій перебували/перебувають в їхньому епіцентрі, у багатьох з них постраждали близькі, рідні та знайомі); від індивідуальних особливостей (вразливості, вміння опанувати себе, навичок саморегуляції); отриманого травмівного досвіду (насильства, полону, втрати близьких тощо).

Саме тому психологічна підтримка учасників бойових дій характеризується, по-перше, невідкладністю – її необхідно надавати якнайшвидше, оскільки, чим більше минає часу після травмування, то ймовірніше, що у них матиме місце виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). По-друге, психологічну підтримку необхідно надавати безпосередньо на місці або у звичній обстановці й соціальному оточенні – у місці дислокації, лікувальному закладі, тобто там, де учасники бойових дій перебувають одразу після травмуючої події. По-третє, через розвиток впевненості у тому, що все нормалізується, вона повинна відбуватися в контексті осмислювання військовими власних очікувань, що пройде час і нормальний стан їхнього функціонування відновиться. По-четверте, психологічна підтримка має надаватися відповідно до уніфікованих на рівні правоохоронного відомства процедур психологічної та соціальної допомоги.

Уніфікація процедур цілісної психологічної та соціальної допомоги повинна комплексно охоплювати основні напрями збереження та зміцнення здоров'я та соціального функціонування військових:

- 1) моніторинг актуальних проблем та потреб, станів;
- 2) відповідний психологічний, медичний та соціальний супровід;
- 3) реабілітація і робота з демобілізованими військовими;
- 4) підтримка членів їхніх родин в кризових ситуаціях [1; 2].

В 2016 році було розроблено Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги (УКПМД) «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад», в якому представлено особливості проведення діагностики та лікування пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) в Україні з позиції забезпечення наступності етапів медичної допомоги [3]. Але ПТСР виникає через певний період, не раніше, ніж через місяць після настання травмуючої події. А безпосередньо уніфікованих протоколів психологічної роботи з наслідками травмуючої події в місцях ведення бойових дій наразі ми не маємо.

Визначаючи напрямки психологічної підтримки військовослужбовців, варто зазначити, що актуальним постає питання про особливості її організації безпосередньо в підрозділах, які приймають участь у бойових діях.

Зазначений напрям психологічної підтримки наразі практично не реалізований у підрозділах, що пов'язано, по-перше, з великою кількістю проблем з іншими видами забезпечення, а по-друге, з відсутністю чітко визначеного та науково обґрунтованого розуміння необхідності наявності у цих підрозділах фахівців-психологів, їхнього місця та функціональних задач, які вони мають вирішувати у різних підрозділах.

Наступним актуальним питанням вбачається окреслення видів психологічної підтримки, які може здійснювати психолог в місцях ведення бойових дій, а також визначення актуальних психологічних запитів військових, які виникають у них в процесі ведення бойових дій.

Наразі ми чітко розуміємо роль медиків та волонтерів, які надають різні види допомоги військовим, але роль психологів як фахівців, які можуть надавати важливу підтримку та допомогу визначається дуже розмито і часто не сприймається як життєво необхідна. Але психологічна підтримка є системою заходів, спрямованих на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів та на створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування та скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ [4].

В підрозділах відповідно до організаційно-штатної структури закладається посада фахівця по роботі з особовим складом, на якого покладаються функції виховного характеру, а не підтримуючого. На основі вище зазначеного проблемним питанням постає і питання локалізації місць надання

необхідної психологічної та соціальної допомоги військовим. Зазвичай перша психологічна допомога організовано може надаватися в лікувальних закладах.

Таким чином, організація психологічної підтримки учасників бойових дій сьогодні, коли триває активна фаза воєнних дій, повинна бути спрямована не тільки на оптимізацію психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, а й організацію міжособистісної взаємодії та спілкування й реалізацію індивідуальної та групової діяльності. В цілому психологічна та соціальна робота має бути спрямована і на відновлення психічних функцій, особистісних властивостей і на відновлення системи відносин військових, що дозволить їм успішно вирішувати бойові завдання і функціонувати в конкретних умовах життєдіяльності та в майбутньому в мирному соціумі.

### Список використаних джерел

1. Блінов О.А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології*. № 38. 2017. С. 39–52. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%25p>.

2. Тетерук А.А., Літвінчук С.О. Психологічна допомога комбатантам та членам їх родин в Україні: проблеми та перспективи. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / [ред. кол.: В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. 248 с.

3. 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 від 23.02.2016 № 121. URL:<https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. / Загальна редакція Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 244 с.

**Зайцев Дмитро Валерійович,**  
*старший викладач кафедри медицини праці,  
психофізіології та медичної екології,  
Національний університет охорони здоров'я України ім. П.Л. Шупика*

## **ПНЕВМОКОМПРЕСІЙНА ТЕРАПІЯ У ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ**

Вступ. Використання пневмокомпресійної терапії (у вигляді об'ємного пневмопресингу, ОП) у комплексі заходів для учасників бойових дій було запропоноване на основі досвіду його застосування в учасників антарктичних експедицій, що перебувають в особливих умовах діяльності [7], з урахуванням її антигіпертензивного ефекту [6, 2], позитивного впливу на психовегетативну симптоматику [5] і якість сну [1].

Матеріали та методи. До дослідження за індивідуальною інформованою згодою були залучені військовослужбовці – учасники бойових дій в зоні проведення АТО/ООС, 41 чоловік віком 19–45 років, які отримували курс комплексної реабілітації в умовах стаціонару клініки професійних захворювань Державної установи «Інститут медицини праці імені Ю. І. Кундієва Національної академії медичних наук України» у 2016–2020 рр. У більшості пацієнтів були діагностовані посттравматичний стресовий розлад, астено-невротичний синдром. До складу комплексної реабілітації входила процедура пневмокомпресійної терапії, яка проводилась з використанням апарата «Біо-1» (ТОВ ІТО «Нове у медицині», Україна). Пневмоманжети були під'єднані за схемою описаною для лікування захворювань зорового аналізатора [4]. Рух повітряної хвилі відбувався від лоба до потилиці і від потилиці до куприка. Тривалість надуву склала 1 с., тривалість здуву 3 с., максимальний тиск у камерах пневматичної манжети ( $55 \pm 5$ ) мм рт. ст., загальна тривалість процедури 20 хв. Для діагностики процесів нейрогуморальної регуляції було обрано методи реєстрації рівня артеріального тиску (АТ) та варіабельності серцевого ритму (ВСР), зважаючи на їх простоту, інформативність та поширеність. Вимірювання АТ проводили щоразу до та після процедури за стандартною методикою в положенні лежачи. Запис ВСР проводили за допомогою апарата «МПФИ ритмограф-1» [3] впродовж 5 хв, а саме: 1 раз перед процедурою (фонові дані), 4 рази під час процедури та 1 раз після процедури. Реєстрацію даних виконували 4 рази впродовж реабілітаційного курсу, а саме: перший замір у 1 добу реабілітаційного курсу, другий замір у 3–4 добу, третій замір у 6–7 добу, 4 замір у 10–11 добу. Були проаналізовані частота серцевих скорочень (ЧСС), середня довжина RR-інтервалу (RRNN), середньоквадратичне відхилення (SDNN),

квадратний корінь суми різниць послідовного ряду RR-інтервалів (RMSSD), відсоток послідовних пар RR-інтервалів, що відрізняються більше ніж на 50 мс. (pNN50), варіаційний розмах ( $\Delta X$ ), індекс напруження регуляторних систем (IH), найчастіше значення RR-інтервалів (Moda), амплітуда моди (AMo), сума потужностей спектра (TP), потужність низько- (LF) та високочастотного (HF) спектральних компонентів, відповідні нормовані потужності та відношення (LFnorm, HFnorm, LF/HF). Статистичну обробку отриманих даних виконували методами варіаційної та непараметричної (критерій знаків) статистики за допомогою пакета програм STATISTICA 6.1.

Результати та обговорення. Кінцева реакція АТ на процедуру ОП була однотипною й характеризувалася достовірним зниженням систолічного і пульсового АТ. Оскільки механізм дії в даному випадку передусім рефлекторний, можна припустити, що ОП сприяє створенню умов для зменшення серцевого викиду шляхом зниження симпатичної імпульсації.

Динаміка всіх аналізованих показників ВСР (окрім LFnorm та HFnorm) наближалася до нормальних значень, в результаті процедури ОП суттєво покращувались показники функціонального стану.

Аналіз часових показників ВСР показує, що ЧСС сповільнюється, а RRNN зростає у разі більш тривалої процедури, що можна розуміти як релаксацію, зниження функціональної активності серцево-судинної системи. Збільшення SDNN,  $\Delta X$  і зниження AMo можна розуміти як зростання парасимпатичного тону, що типово для стану сну. З урахуванням зниження IH ці зміни можуть свідчити про зростання ролі сегментарної регуляції і зменшення впливу вищих вегетативних центрів, тобто, зниження напруженості регуляторних систем.

Після процедури ОП сумарна активність регуляторних систем TP достовірно зростає, передусім, за рахунок потужності дуже низькочастотного компоненту VLF, яке в помірному ступені спостерігається в другій половині процедури і досить різко – після неї.

При оцінці загальної динаміки функціонального стану впродовж курсу спостерігаються статистично достовірні зменшення pNN50 і Moda; ріст AMo та IH; відсутність росту RMSSD – картина зміщення вегетативного балансу з вихідної ваготонії в бік симпатикотонії. Усього з 625 проб впродовж курсу відмічено  $(44,8 \pm 0,1) \%$  випадків нормалізації функціонального стану,  $(24,6 \pm 0,1) \%$  випадків посилення початкових девіацій,  $(8,8 \pm 0) \%$  випадків погіршення початково задовільного стану та  $(21,8 \pm 0,1) \%$  випадків коливань значень у межах норми. В цілому, динаміка показників за типом нормалізації превалює,  $(44,8 \pm 0,1) \%$  проти  $(33,4 \pm 0,1) \%$ ,  $p < 0,05$ .

Статистично достовірні зміни функціонального стану комбатантів порівняно з першою добою курсу спостерігається вже під час 4-5 доби, проте

найбільша кількість динамічних показників відмічається в період 6-7 доби курсу і в подальшому зменшується.

Для оцінки реактивності організму були порівняні усереднені значення показників ВСР, зареєстровані перед процедурою ОП і після процедури. Достовірні на рівні  $p < 0,05$  за критерієм знаків зміни різниці середніх впродовж курсу відмічалися лише під час другого заміру – 10 показників з 14 – тобто, період найбільшої реактивності за даними ВСР спостерігався близько 4 доби від початку реабілітації. Це свідчить про те, що вплив реабілітаційного процесу на організм відбувається гетерохромно, з адаптаційними змінами фаз.

Висновки:

1. Застосована методика ОП сприяла зростанню активності (передусім нейрогуморальної ланки) і зменшенню напруженості регуляторних систем (розвитку автономізації і впливу парасимпатичних центрів), зменшенню серцевого навантаження (зниженню САТ, ЧСС), що сприяє корекції функціонального стану організму.

2. В цілому після процедури ОП у комбатантів спостерігається значна клінічна релаксація, відновлення функціонального стану (наближення показників АТ і ВСР до середньонормативних значень) та поліпшення самопочуття за суб'єктивними оцінками.

3. Під час курсу комплексної реабілітації з залученням ОП спостерігається фазність адаптаційних перетворень показників, спочатку в бік симпатикотонії, а потім у бік нормалізації (компенсації) стану. Найвища інтенсивність адаптаційних перетворень спостерігається в період 3–7 доби від початку курсу медичної реабілітації. Для досягнення компенсованого стану тривалість курсу ОП у складі комплексної реабілітації має становити 7–10 діб.

### Список використаних джерел

1. Зайцев Д.В. Вплив об'ємного пневмопресингу на нічний сон: пілотне анкетування. Перспективи розвитку медичної та фізичної реабілітації на різних рівнях надання медичної допомоги : матеріали наук.-практич. конф. МОЗ України, ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України», Всеукраїнська асоціація фізіотерапевтів та курортологів. Тернопіль, 6 жовтня 2016 р. 2016. С. 23.

2. Зайцев Д.В. Применение объемного пневмопрессинга в сочетании с фармакотерапией при артериальной гипертензии. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2015. № 2. С. 75–78.

3. Кочина М.Л., Каминский А.А., Маленкин В.А. Информационная технология прогноза функционального состояния сердечно-сосудистой системы. *Кибернетика и вычислительная техника*. Вып. 170. 2012. С. 15–27.



4. Патент на корисну модель 38743 Україна, МПК А61Н7/00, А61Н9/00. Пневматичний пристрій для краніо-сакральної пресури / Заявники і патентовласники Таршинов І.В., Зайцев Д.В. Заявл. 05.05.08; опубл. 12.01.09, бюл. № 1/2009.

5. Патент на корисну модель 45538 Україна, МПК А61Н 9/00, А61Н 31/00. Спосіб лікування астенічного синдрому у пацієнтів урологічного профілю / Заявники і патентовласники Рожков В.С., Афанас'єва Я.С., Таршинов І.В., Чуприков А. П. Заявл. 26.06.09; опубл. 10.11.09, бюл. № 21/2009.

6. Пленова Т., Таршинов И., Таршинова Л. Использование объемного пневмопрессинга в лечении артериальной гипертензии. Материалы Международного научного конгресса и 62-й сессии Генеральной Ассамблеи Всемирной федерации водолечения и климатолечения (Япония, 5-16 ноября, 2009). 2009. С. 35.

7. Психофізіологічний супровід антарктичних експедицій: метод. рекомендації / Є. В. Моїсеєнко, В. І. Сухоруков, С. А. Мадяр та ін. Київ, 2006. 35 с.

**Зарічанський Олег Анатолійович,**  
аспірант,

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **КОРУПЦІЯ І АНТИКОРУПЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Поки ЗСУ успішно відбивають атаки, а після отримання важких озброєнь готуються звільнити українські землі від окупантів, поки СБУ виловлює шпигунів, диверсантів та колаборантів, а волонтери закривають «дірки» у постачанні гуманітарних та оборонних вантажів, які не встигає закрити держава, поки всі працюють на перемогу, залишився останній фронт, де ворог не спить – корупційний [2].

Тед Гален Карпентер – старший науковий співробітник з питань оборони та зовнішньої політики Інституту Катона пише, що Україна є однією з найбільш корумпованих країн у міжнародній системі. У своєму щорічному звіті, опублікованому в січні 2022 року, *Transparency International* поставила Україну на 123-є місце зі 180 країн, які вона досліджувала, з 32 балами за шкалою від 1 до 100 балів. [1].

Яскравим сучасним представником когнітивно-соціального конструктивістського напрямку вивчення моральної поведінки є О. Бандура, автор відомої з 1960-х років концепції соціального навчання, що зайнявся у 1980-ті роки теорією моральної дії (*moral agency*) і видав у 2016 році, у віці 90 років, монографію, що узагальнює його досвід та дослідження «Відчуження моральної відповідальності: як люди роблять погано і живуть з цим» [3].

А. Бандура підкреслює важливість не гіпотетичних міркувань щодо моральних дилем (так вивчав моральну поведінку Колберг), а вивчення реальної поведінки людей. Саморегуляція моральної поведінки не є для А. Бандури повністю інтрапсихічною категорією; на його думку, вона виникає у взаємодії із соціальним середовищем, за допомогою інтеракцій когнітивних, афективних та соціальних процесів [3].

Автор описує вісім механізмів так званого відчуження моральної відповідальності. Саме явище відчуження моральної відповідальності (*moral disengagement*) він визначає як механізми, за допомогою яких на різних етапах процесу саморегуляції моральні заборони індивіда активуються вибірково і не застосовуються до себе (тобто відчужуються) у відповідь на його шкідливу по відношенню до оточуючих поведінку [4]. Це класичне визначення, що зустрічається практично у всіх книгах і статтях А. Бандури, викладене дещо більш образною мовою Силією Мур, дослідницею з Лондонської школи бізнесу, яка у 2015 р. зробила змістовний та ґрунтовний огляд сучасних досліджень даного

психологічного конструкту: «Відчуження моральної відповідальності означає сукупність із восьми когнітивних механізмів, які сприяють від'єднанню внутрішніх моральних стандартів від дій людини, полегшують її залучення до неетичної поведінки і допомагають не переживати при цьому стрес» [5].

Вісім механізмів відчуження моральної відповідальності А. Бандура відносить до чотирьох груп (локусів): це безпосередньо поведінка, особистісний локус актора, локус переформулювання наслідків поведінки та локус спотворення образу жертви жорстокого поводження.

Нещодавно у ЗМІ та соцмережах з'явилися повідомлення про відродження старих схем «розпилу» бюджетних коштів, продаж «гуманітарки», відкати на митниці. Корупціонери на війні гірші за мародерів. Адже, обираючи свій гаманець, вони фактично працюють на боці агресора.

Проблема полягає в тому, що громадськість в умовах війни це обговорює неофіційно, без конкретики та прізвищ. І такі звинувачення мало того, що є нерезультативними, але й дають прямо протилежний ефект, нариваючись на зустрічні вимоги, цілком обґрунтовані, «не розгойдувати ситуацію», особливо у воєнний час.

Після перемоги на Україну, сподіваємося, очікує мільярдне західне фінансування на відродження економіки та інфраструктури. А при слові «фінансування» в найгіршій частини держапарату з'являється нездоровий блиск в очах та нові офшорні рахунки.

Антикорупційну систему України і в мирний час було складно назвати ефективною, незважаючи на довгий перелік борців із корупцією: Національне антикорупційне бюро, Спеціалізована антикорупційна прокуратура, Національне агентство з питань запобігання корупції, Вищий антикорупційний суд, Бюро економічної безпеки. І це, не рахуючи традиційних ОГПУ, ДБР, МВС та СБУ та маси «антикорупціонерів-розслідувачів». Наразі, під час війни, на корупціонерів у вітчизняних правоохоронних органів взагалі не залишається вільних рук. Усі переважно зайняті розслідуванням військових злочинів.

Єдиною стороною, окрім громадян України, кровно зацікавленою в тому, щоб мільярди євро та доларів на відновлення країни не прилипли до спітнілих рук місцевих злодюжок, є самі донори. Антикорупційні механізми та пошук «брудних» грошей у західних країнах відпрацьовані на порядок краще, ніж в Україні. Крім цього, за їхніми плечима ширший досвід повернення вкрадених у народу грошей не лише своїх платників податків, а й до бюджетів третіх країн.

Відомо, що світові фінансові розвідки зараз зайняті пошуком російських грошей, захованих в офшорах та інших «податкових гаванях», щоб за їх рахунок, зокрема, профінансувати збитки, завдані Україні війною. Паралельно вони можуть пошукати «брудні» гроші українських «еліт», вкрадені в народу. Єдиний варіант не

допустити «розпилу» міжнародної допомоги під час війни та після нашої перемоги – це завдати превентивного удару по офшорам нечистих на руку українських чиновників зараз.

Міністерство юстиції США ще в 2010 році розгорнуло ініціативу щодо повернення викрадених kleptократами активів. До її реалізації залучені й кваліфіковані юристи. За ці роки в рамках проекту вже заарештовано незаконно надбані активи на 3,2 млрд доларів, а 150 млн доларів вже повернуто платникам податків.

Становлення України як незалежної, демократичної держави визначає потребу протидії соціальним явищам, що негативно впливають на розвиток суспільних відносин і створюють загрозу існуванню принципам, притаманним правовій державі. Одним із таких небезпечних явищ, яке гальмує належний розвиток будь-якої держави, є корупція, адже вона створює серйозні перешкоди в налагодженні нормальних відносин у правовій, економічній, політичній та інших сферах суспільного життя.

Маємо наголосити, що в українському законодавчому полі покарання за корупцію під час війни також має бути прирівняне до відповідальності за співпрацю з ворогом. Поки українці захищають безпеку цивілізованого світу від московської орди, західні країни мають відкрити другий антикорупційний фронт та вдарити по «грошових мішках» корупціонерів із попередньої та нинішньої влади. Ми зараз сплачуємо дуже високу ціну за незалежність України. І буде злочином перед загиблими українцями та наступними поколіннями вийти з цієї війни тією самою корумпованою країною, якою ми до неї увійшли [2].

#### Список використаних джерел

1. Тед Гален Карпентер. Whitewashing Ukraine's Corruption. URL:<https://www.cato.org/people/ted-galen-carpenter>
2. Дунда О. Корупція на війні гірша за мародерство. <https://lexinform.com.ua/v-ukraini/korupsiya-na-vijni-girsha-za-maroderstvo/>
3. Bandura A. Moral Disengagement: How People Do Harm and Live With Themselves. New York, NY: Worth Publishers, 2016. 446 p.
4. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc, 1985. 544 p.
5. Moore C. Moral disengagement. *Current Opinion in Psychology*. 2015. Vol. 6. P. 199–204.

**Євдокімова Олена Олександрівна,**  
доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри соціології та психології факультету № 6,  
Харківський національний університет внутрішніх справ

**Нечитайло Ірина Сергіївна,**  
доктор соціологічних наук, професор,  
професор кафедри соціології та психології факультету № 6,  
Харківський національний університет внутрішніх справ

## СУСПІЛЬСТВО ДО І ПІСЛЯ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ

У час війни, коли говорять гармати, важливо відчуті складні психологічні перетворення, які відбуваються в нашому суспільстві, і, власне, в нас самих. Дехто з науковців вважає, що саме ці події, ця війна, цей воістину всенародний спротив прискорили історичний процес остаточного формування сучасної української нації як нації Європейської [7].

Багато хто зі світових політичних, культурних діячів називає Україну лідером демократії у Європі та навіть у світі. Хоча спершу ніхто в українців не вірив. Світові лідери були переконані, що Україна протримається два-три дні й потім буде домовлятися з агресором у статусі маргінальної країни про своє подальше існування. Але виявилось, що Україна чинить такий спротив, який не чинить ніхто, який боїться чинити навіть Європа та НАТО. А ми не боїмося. І це заслужено викликає повагу.. Відповідно зростає і самоповага Українців до себе як до єдиного народу.

Попри те, що різні соціальні та поведінкові науки мають «свої» тлумачення суспільства, концентруючи увагу на тому чи іншому аспекті (згідно специфіки свого предмету), всі ці науки збігаються у тому, що суспільство – це передусім люди, а отже і минуле, і майбутнє суспільства повністю залежить від людей, які його наповнюють, від характеру та якості взаємодій між ними. І якими б потужними і впливовими не були зовнішні чинники, то яким є і буде суспільство залежить тільки від людей, бо люди – це і є суспільство.

Як з психологічної, так і з соціологічної точки зору соціальні дії і взаємодії людей, характер і якість цих (взаємо)дій і соціальної поведінки в цілому залежить від системи цінностей і ціннісних орієнтацій. Як пише у своїй статті вітчизняна дослідниця А. Матета, «...Система цінностей в житті людини набуває вигляду внутрішнього стрижня всієї її особистості, а така ж система в суспільстві є стрижнем його культури. Системи цінностей, функціонуючи як на рівні особистості, так і на рівні суспільства, створюють своєрідну єдність. Це

відбувається завдяки тому, що особистісна система цінностей завжди формується, базуючись на цінностях, які є домінуючими в конкретному суспільстві, а вони в свою чергу впливають на вибір індивідуальної мети кожної окремої людини і на визначення способів її досягнення. На сьогодні ціннісні пріоритети громадян в Україні виступають важливими індикаторами їхнього сприйняття, відчуття і тлумачення трансформаційних процесів суспільства. Тому розуміння ціннісної ієрархії українців дозволяє визначити стан українського суспільства, його перспективи розвитку, можливості переходу до справжнього демократичного транзиту» [2, с. 87].

Науковці, прогнозуючи певні глобальні зміни у суспільстві досліджують, у першу чергу, динаміку ціннісних орієнтацій. Одним з перших дослідження структури ціннісних орієнтації для прогнозування векторів і наслідків соціальних трансформацій запропонував професор Мічиганського університету Рональд Інглхарт. Його методика базується на диференціації цінностей модерного і постмодерного суспільств [5, с. 6].

Модерне і постмодерне суспільства якісно відрізняються, відповідно, як стан (застарілого) «минулого» і стан (прогресивного) «майбутнього». У модерному (індустріальному) суспільстві переважають матеріалістичні цінності, які передбачають надання першочергової значущості матеріальним благам, що визначає світські погляди і поведінку, які часто асоціюють з егоїзмом і споживацтвом. Р. Інглхарт розглядає основні матеріальні потреби як прояв незадоволених базових потреб особистості (в їжі і в безпеці тощо).

Для постмодерного (постіндустріального суспільства) характерним є домінування постматеріальних цінностей – «ідеального» типу ціннісних орієнтацій, що характеризується відсутністю безпосереднього матеріального змісту. Основним змістом постматеріальних цінностей стає якість життя. Концепція постматеріальних цінностей розроблялася Р. Інглхарта в рамках його теорії «безшумної революції», згідно з якою в сучасному суспільстві у індивідів з високим рівнем життя відбувається зміна пріоритетів: замість фізичної та економічної безпеки на перше місце виходять цінності саморозвитку, самовираження і якості життя. Постматеріальні цінності є наслідком тривалого економічного підйому і процвітання суспільства. Суспільства, в яких широко поширені постматеріальні цінності, характеризуються більшою толерантністю і терпимістю по відношенню до соціальних і національних меншин, а також високим ступенем розвитку демократії і громадянського суспільства [1].

У соціальних науках доведено й аргументовано: якщо рівень соціально-економічного розвитку в країні вищий, а соціальна нерівність в ній не надто значна, ймовірність закріплення гуманітарних цінностей та демократія зростає. Саме ціннісні орієнтації більшості населення задають режим функціонування



політичних інститутів, справляючи тиск на еліти й підвищуючи їхню чутливість.

Всі розвинені країни Європи є постмодерними (постіндустріальними). Європейський вектор розвитку нашої держави передбачає перетворення її на постіндустріальну державу, яка забезпечує принаймні середньоєвропейські стандарти життя.

Згідно з відомою типологією Р. Інглгарта, у ментальності населення розвинутих країн частка «матеріалістів» (орієнтованих на цінності фізичної і економічної безпеки) є не дуже значною. Там переважають «постматеріалісти», зацікавлені комфортом і якістю життя, потребами самореалізації, самоекспресії. Довготривале спостереження за динамікою таких типів в рамках моніторингу Інституту соціології НАН України «Українське суспільство» свідчить про їх достатню стабільність зі значним зсувом у бік суцільно «матеріалістичних» орієнтацій (60-70%), мінімальною присутністю «постматеріалістів» (1-2%), але із суттєвою наявністю «змішаного» ціннісного типу, що комбінує полярні позиції і визначає перспективу розвитку (25-40%) [6, с. 77].

Цікавим є той факт, що мільйони біженців, які до війни і не збиралися виїзжати за кордон, за ці місяці мали можливість порівняти закордонну медицину і нашу; закордонну освіту – і нашу, закордонний стиль життя (звички, їжу, свята тощо) і наш український. І в багатьох відгуках наше вітчизняне є більш комфортним, більш розвинутим, більш смачним. Зникає комплекс меншовартості українців перед багатьма європейськими опціями. Часто чуєш : «Ми просто не розуміли, як добре ми живемо».

Багато чого зміниться після війни. Будуючи будинки, українці будуть думати не тільки про великі скляні простори, щоб було більше сонця в домі, але і про міцні підвали-бункери. Купуючи авто, цікавитися не стільки кольором салону, але і можливостями роботи на різних видах палива. Ті, хто втратили житло на півночі країни, трічі подумають, де селитися знов.

Синдром «Самореалізація» охоплює цінності саморозвитку людини, саморегуляції її здібностей і талантів у різноманітних сферах соціального життя – цікава робота, суспільне визнання, індивідуальна самостійність, інтелектуальний розвиток, культурна компетентність [6, с. 78].

Значне зростання за цих обставин значущості патріотизму, солідаризації, креативного індивідуалізму, активної культурної участі, ревіталізації певних традиційних, національних, історичних та релігійних цінностей – усе це спричиняє розмивання помітної демаркації між базовими ціннісними синдромами, створює на тлі загрозливої небезпеки єдиний ціннісно-смысловий фундамент суспільного життя. Можна припустити, що в українському суспільстві ідентифікуються процеси набуття «цивілізаційної компетентності», тобто встановлення складних конфігурацій правил, норм і цінностей, звичок і

рефлексій, кодів і матриць, уміння використовувати, які є передумовою участі в сучасній цивілізації. Це також указує на рух соціуму від політичної культури «підданих» до культури «громадян», характерної для західної цивілізаційної моделі [6, с. 81].

У складних життєвих обставинах людина може обирати різні стратегії поведінки: наразі, 50% опитаних намагаються активно вирішувати свої проблеми – для умов війни це показник хорошої адаптації до ситуації та прийняття відповідальності за своє життя на себе. В цілому, конструктивні стратегії поведінки в складних життєвих обставинах притаманні сьогодні 63% опитаних.

Українці на четвертому місяці війни демонструють хороший рівень життєстійкості (3.9 з 5). Індекс життєстійкості складається із психологічної стійкості (4.0) та підтримки фізичного здоров'я (3.8). Низький рівень життєстійкості мають лише 2% опитаних. У більшості він на середньому рівні (59%). Високу стійкість все ще мають 39%. Психологічна життєстійкість пов'язана з інтересом до життя, відчуттям себе корисним, здатністю приймати рішення, наявністю планів на майбутнє та відсутністю жалю за минулим. Українці в цьому є достатньо сильними: цікавляться тим, що відбувається навколо (92%), та мають плани на майбутнє (82%). Однак втоми не відчують лише третина, мають повноцінний сон лише 40%, слідкують за своїм здоров'ям половина. Водночас, нормально харчуються більшість (83%).

На сьогодні високий рівень виснаження мають 7% опитаних, у 65% він на середньому рівні, а у 27% на низькому. Ми здатні швидко адаптуватися і достатньо повноцінно жити, бути активними та дієвими. В умовах війни часто відкривається «друге дихання» і безумовно з'являється жага до життя, коли навколо багато смерті та руйнувань. Не відчують себе «мертвими» всередині 79%, можуть покластися на себе 69%, не відчують себе слабкими – 55%. Тоді як часто відчують на собі загрозу від світу лише 6%.

Виснаження у більшості проявляється у сумному настрої, зниженні довіри до інших людей, думках про власну безпорадність і що зі ними може статися щось погане.

Результати також доводять, що радість та гордість за країну країни найбільше сприяють хорошему психологічному стану.

Якщо у серпні 2021 року 34% опитаних зазначали, що відчують гордість за державу (у той час переважала емоція суму щодо України), то сьогодні це відчуття є домінуючим (80%). Сум щодо України відчують 32%, радість – 20%, страх – 16%, гнів – 11%, зацікавленість – 6%. Сьогодні такі емоції як байдужість та сором щодо України практично відсутні у респондентів. Емоція гордості за Україну є домінуючою серед усіх респондентів, незалежно від віку чи регіону

проживання.

Громадянська самосвідомість сьогодні домінує в усіх вікових та регіональних групах. Близько 80% респондентів тим, чи іншим способом, беруть участь у захисті країни. 45% респондентів допомагають захисту країни фінансово. Безумовно, нам не відомо достеменно, коли закінчиться війна, але результати досліджень воєнного сьогодення свідчать про наявність низки позивних ознак, які і є предикторами майбутнього українського суспільства.

### Список використаних джерел

1. Богданович І., Шедяков В. Модерн і постмодерн – парадигми розвитку України. *Журнал Верховної ради України «Віче»*. 2009. №18 (вересень). URL:<http://surl.li/btjxv> (дата звернення:12.06.2022)

2. Матета А.О. Ціннісні виміри трансформації сучасного українського суспільства. *Сучасне суспільство*. 2018, Випуск 1 (15). С. 87–99.

3. Про політичне майбутнє України, національну ідею, цінність права вибору – матеріали інтерв'ю із заступником директора інституту соціології Національної академії наук України Євгеном Головахою. 20 липня 2020 р. URL:<http://surl.li/btkbc> (дата звернення:11.06.2022).

4. Результати загальнонаціональних опитувань «Психологічні маркери війни» та «Україна в умовах війни». Соціологічна група Рейтинг ([ratinggroup.ua](http://ratinggroup.ua)) URL:<http://surl.li/bteiy>; <http://surl.li/btejc>.

5. Світове дослідження цінностей 2020 в Україні / Л. Акуленко, О. Балакірева, І. Волосевич та ін. Український центр європейської політики. Київ, 2020. 21 с.

6. Стан сучасного українського суспільства: цивілізаційний рівень /О.Г. Злобіна, Н.В. Костенко, М.О. Шульга та ін.; за наук. ред. М.О. Шульги. Київ: Інститут соціології НАН України, 2017. 198 с.

7. Якщо ми не здамося – вийдемо з цієї війни абсолютно інтегрованою європейською країною – матеріали інтерв'ю з директором інституту соціології Національної академії наук України Євгеном Головахою. 20 березня 2022 р. URL:<http://surl.li/btkbx> (дата звернення:13.06.2022).

**Калашнік Євгеній Олександрович,**

*здобувач вищої освіти навчальної групи КП-035*

*III курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції,  
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,*

*науковий керівник:*

**Плетенець Віктор Миколайович,**

*доктор юридичних наук, доцент,*

*доцент кафедри криміналістики та домедичної підготовки,  
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

## **ВСТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТАКТУ З ЖЕРТВАМИ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА ПІД ЧАС ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ РФ ПРОТИ УКРАЇНИ**

У зв'язку з агресивними воєнними діями потерпають мільйони звичайних цивільних людей, що опинилися в епіцентрі злочинних дій окупантів. Розстріли мирних мешканців, мародерство, катування, зґвалтування – це не повний перелік злочинних дії російських військових, вчинюваних в Україні.

Оскільки обрана проблематика дослідження є нагальною та актуальною, науковці та практики знаходяться на даний момент в безперервному покращенні наявного теоретичного й практичного підґрунтя надання фахової кваліфікованої допомоги особам, що зазнали того чи іншого насильства внаслідок воєнної агресії рф.

Проте, вважаємо за необхідне виокремити безпосередню вагомість з - поміж інших агресивних неправомірних дій, такі як посягання на статеву свободу та статеву недоторканість громадян України, що зазнали сексуального насильства внаслідок збройної агресії російської федерації.

До сексуального насильства під час війни варто віднести: примусове роздягання; вимагання здійснення пестошів на користь зловмисника; погрози сексуального характеру; будь-який примус сексуального характеру або погроза вчинити це з іншою людиною [1].

Найбільш серйозним проявом є зґвалтування у будь-яких формах. Зґвалтування – це тяжкий злочин, в якому завжди винен ґвалтівник, і ніколи – потерпілі [2].

Знуцання й наруга над жінками та дівчатами, дітьми й малятами обумовлюють потребу акцентувати увагу та вдосконалювати механізми встановлення психологічного контакту з жертвами такого насильства, а також про подальше психологічне відновлення після здійсненого агресивного насильства. Жертви зґвалтування потребують перш за все турботи, заспокоєння

і способу відновитися фізично й емоційно. Адже сексуальне насильство – це, по-перше, психологічна та емоційна травма [3], а вже потім фізична, а тому необхідною є відповідна реакція осіб, які уповноважені здійснювати допомогу таким потерпілим. Зазвичай, після сексуального насильства жінки починають відчувати огиду до свого тіла, душевну порожнечу, страх перед особами чоловічої статі, втрачають сон, відмовляються від їжі тощо. Відновитися після сексуального знущання дійсно важко, проте можливо.

За даними, що наводить експовноважена Верховної Ради України з прав людини, на 22 квітня зафіксовано 400 звернень щодо зґвалтувань з боку російських військових в ході збройної агресії.

Аналізуючи основні поради та методи допомоги психологічного змісту, що нині здійснюють психологи по відношенню до зазначеної категорії потерпілих, виокремити варто наступні:

- перш за все уважно вислухайте особу і не перебивайте;
- вірте їм, демонструючи свою небайдужість та неабияку стурбованість подією – людина вкрай рідко почне обманювати про такий випадок насильства як зґвалтування;
- в жодному разі не намагайтеся звинуватити особу в тому, що сталося, знайте, в такому виді насильства як зґвалтування – відсутня вина жертви;
- не ігноруйте бажання жертви поговорити, навіть якщо ця тема не є вам до вподоби, уявлення про те, наскільки складно їм наважитися на розмову у Вас об'єктивно має бути сформованим;
- у той же час, не наполягайте на розмові – поважайте особисті кордони жертви, тиск чи спроби дізнатися подробиці не матимуть позитивного результату як в теперішньому моменті, так і в перспективі;
- віднесіться з розумінням до нинішнього психологічного стану потерпшої особи, до її поведінки, навіть якщо вона буде нестандартною, кожен психічний стан є самотутнім та переживає зґвалтування по-своєму;
- в жодному разі без згоди жертви не розповідайте про зґвалтування іншим особам, навіть рідним, це може мати критичні наслідки для жертви, що довірилась Вам. Також на даний момент, відповідно до інформації наявної в ЗМІ та публічному інформуванні державних установ, якісню психологічну допомогу надають жертвам сексуального насильства внаслідок збройної агресії рф в кожному місті та містечку нашої держави, а також її можна отримати іншим загальнодоступним чином [4].

Підсумовуючи, зазначимо, надання психологічної допомоги, що безпосередньо полягає у встановленні контакту жертвою сексуального насильства, націлене на допомогу жінці повернути собі владу і контроль над своїм життям, усвідомленням себе, своєї цінності і цілісності та набуття

розуміння того, як протікають реакції в її організмі, тілі, та як поновлюються її особисті кордони (яких, власне, й намагався позбавити її гвалтівник). Такій особі важливо відслідковувати можливі нагадування про травматичну подію, адже вони можуть сприяти формуванню в неї віктимності. Про це потрібно буде повідомляти рідних, друзів, та психолога, лише так можна якісно потурбуватись про себе, необхідно обов'язково звернутися за підтримкою.

### Список використаних джерел

1. Осадча Я. Що робити, якщо ви стали жертвою або свідком сексуального насилля під час війни. *Українська правда*. URL:<https://life.pravda.com.ua/society/2022/04/12/248209/> (дата звернення: 12.04.2022).
2. Хмельницька В. Що робити, якщо вас зґвалтували? *Телевізійна Служба Новин*. URL:<https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/scho-robiti-yakscho-vas-zgvaltuvani-2025217.html> (дата звернення: 31.03.2022).
3. Татаренко І., Береза П. Тема травневого номера. Як допомогти жінкам, які пережили сексуальне насилля. *MarieClaire*. URL:<https://marieclaire.ua/obshhestvo/648348> (дата звернення: 10.05.2022).
4. Гасанова Л. Не мовчи – розкажи! Психологічна допомога після зґвалтування. *Одеський Обласний Центр Громадського Здоров'я*. URL:<https://healthcenter.od.ua/2022/04/07/ne-movchy-rozkazhy-psyhologichna-dopomoga-pislya-zgvaltuvannya/> (дата звернення: 07.04.2022).



*Кожушко Аліна Романівна,  
кандидат психологічних наук,  
завідувач ВП та ППФВ ДУ  
«ТМО МВС України по Харківській області»*

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ДО СМЕРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У БОЙОВИХ ДІЯХ ТА НЕ МАЮТЬ ТАКОГО ДОСВІДУ**

Ставлення до смерті – одне з найважливіших життєвих відносин особистості, співвідносне зі ставленням до всього свого життя загалом [1]. Разом з тим, у дослідженнях останніх десятиліть помітний акцент роблять на вивченні танатичної тривоги та страху смерті, що, мабуть, обумовлено переважною представленістю цих переживань щодо смерті [1; 2].

У психології відомо ряд досліджень, присвячених діагностиці страху смерті. Проте тенденція останнього часу показує, що використання інтегрального підходу у дослідженнях є найефективнішим [2; 3]. З цієї точки зору, уявлення про смерть і ставлення до неї не полягають в одному страху смерті, а утворюють цілий психологічний комплекс, що складається як з особистих (індивідуальних), так і соціокультурних (громадських) компонентів, а також когнітивних, емоційних, поведінкових та ін. [1; 3; 4].

У нашому дослідженні використовувалися методики, запропоновані зарубіжними авторами та адаптовані Т.А. Гавриловою [2]: «Шкала страху смерті» Дж. Бойяра, «Шкала тривожності з приводу смерті» Д. Темплера, «Метафори особистої смерті» Дж. МакЛеннана. Використані в дослідженні методики дозволяють вивчати прояви ставлення до смерті в різних думках, почуттях, інтенціях особистості в усвідомлюваній та неусвідомлюваній формі, а також асоціювання смерті не тільки з негативними, але і з позитивними образами, що відображає сплав когнітивного та емоційного компонентів ставлення до смерті. Для більш наглядної картини, респонденти були розподілені на дві групи, а саме військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, та досліджувані, що не мають досвіду.

За результатами дослідження показники виразності страху смерті набагато нижчі у групі військовослужбовців, що брали участь у бойових діях (5,27), у порівнянні з тими, хто не має досвіду (9,67). Важливо, що ці відмінності виявились значущими (при  $p < 0,001$ ). Така ж картина виявилася і при вивченні ступеня виразності танатичної тривоги: у респондентів, які мають досвід участі в бойових діях, значно менше виражена танатична тривога, порівняно з військовослужбовцями, які не брали участі у бойових діях (5,53 та 8,13 відповідно). Це можна пояснити тим, що на війні виникає проблема

психологічного звикання не тільки до виду чужої, але й думки про можливість своєї смерті, результатом чого стає притуплення почуття самозбереження. Часом страх «притуплюється» від втоми, виснаження сил, моральної пригніченості, коли людина стає байдужою до небезпеки. Такий стан спричинений тривалим перебуванням в екстремальних бойових умовах без відпочинку, заміни, відпусток.

Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, набагато менше стурбовані думками про смерть та пов'язані з нею фізичними змінами, болем та стресом. Останні два фактори виявили високі показники значущості відмінностей (при  $p < 0,005$  та  $p < 0,008$ , відповідно). Ймовірно, досвід участі у бойових діях, пов'язаний із постійною загрозою життю, сприяє прийняттю факту фізичних змін, болю та стресу, пов'язаних зі смертю. Фактор усвідомлення перебігу часу виявився приблизно однаково виражений в обох підгрупах військовослужбовців, що свідчить про незалежність цього аспекту ставлення до смерті від екстремальних умов життя у бойових діях.

Дослідження несвідомого аспекту ставлення до смерті показало, що військові, які брали участь у бойових діях, мають більш позитивне уявлення про смерть, порівняно з військовими, які не брали участь у бойових діях. Було виявлено негативну кореляцію між страхом смерті військовослужбовців та стажем їх професійної діяльності ( $r = -0,42$ ), а також позитивний зв'язок страху смерті з такими факторами танатичної тривоги, як когнітивно-афективна занепокоєність смертю ( $r = 0,40$ ), стурбованість змінами, пов'язаними зі смертю ( $r = 0,42$ ) та занепокоєння болем та стресом, пов'язаними зі смертю ( $r = 0,60$ ). Останній фактор, у свою чергу, позитивно корелює з фактором усвідомлення перебігу часу ( $r = 0,40$ ). Було також виявлено негативну кореляцію страху смерті з позитивним метафорами смерті ( $r = -0,46$ ).

Дані переконливо говорять про те, що зі збільшенням стажу професійної діяльності у військовослужбовців пов'язане зниження їхнього страху смерті і, відповідно, менша кількість переживань та думок про смерть, менша виразність страху фізичних змін, а також занепокоєння з приводу болю та стресу, пов'язаних зі смертю; більш позитивним стає образ смерті.

Виразність страху смерті у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, зі стажем пов'язана з думками та почуттями з приводу можливої смерті ( $r = 0,47$ ) та з негативним уявленням про смерть ( $r = 0,67$ ). У учасників бойових дій виявлено позитивну кореляцію між віком та позитивними метафорами ( $r = 0,52$ ) та негативну кореляцію віку та стажу досліджуваними параметрами ставлення до смерті: зі страхом смерті ( $r = -0,59$  та  $r = -0,52$ ), який позитивно пов'язаний із заклопотаністю болем і стресом ( $r = 0,55$ ), і з факторами

заклопотаності фізичними змінами ( $r = -0,52$  і  $r = -0,05$ ) та усвідомлення перебігу часу ( $r = -0,51$  та  $r = -0,55$ ). Іншими словами, зі збільшенням професійного стажу відбувається зниження страху смерті, зменшуються також занепокоєння фізичними змінами, занепокоєння протягом часу та кількість думок про смерть.

Зі збільшенням віку та стажу зростає також позитивність сприйняття смерті в учасників бойових дій. Учасники бойових дій не втратили сенс життя, а, навпаки, стали гостріше відчувати та сприймати життя, більш цінувати своє життя та життя оточуючих. Більшість військовослужбовців (90,8 %) з надією дивляться у майбутнє та оцінюють свою участь у бойових діях як позитивний досвід.

Таким чином, дослідження, присвячене порівняльному аналізу відношення до смерті, військовослужбовців, що брали участь та не мають досвід у бойових діях, дозволило зробити такі висновки:

Досвід участі у бойових діях знижує страх смерті, зменшує стурбованість фізичними змінами та болем та стресом, пов'язаними з нею. Очевидно, зіткнення військовослужбовців зі смертю людей або з загрозою власного життя сприяє подолання страху смерті, у тому числі й на неусвідомлюваному рівні.

Ставлення до смерті у військовослужбовців, які не брали участі у бойових діях, не пов'язане зі стажем професійної діяльності. Зі збільшенням страху смерті пов'язане збільшення думок і переживань щодо її можливості, ставлення до смерті стають менш позитивними.

У учасників бойових дій зниження страху смерті пов'язане із збільшенням професійного стажу. Зі збільшенням віку та стажу у цих респондентів пов'язана й велика позитивність способу смерті. Участь у бойових діях змінює ставлення особистості до життя та смерті. Напрямок цих змін залежить від можливості особистості інтегрувати психотравмуючий досвід, пов'язаний з участю в бойових діях, а також від ставлення до участі в бойових діях.

### Список використаних джерел

1. Баканова А.А. Смерть та робота горя / Корабліна О.П., Акіндінова І.А., Баканова А.А., Батьківщина А.М. Мистецтво лікування душі: Етюди про психологічну допомогу: посіб.ник для практик. психол. / за ред. Є.П. Корабліної. Санкт-Петербург: Вид-во РДПУ ім. А.І. Герцена, 2001. С. 182–212.
2. Гаврилова Т.А. Екзистенційний страх смерті та танатична тривога: методи дослідження та діагностики. *Прикладна психологія*. 2001, № 6. С. 1–8.
3. Brady M. Death anxiety among emergency care workers. *Emergency Nurse*. 2015. Vol. 23(4). P. 32–37.
4. Gamino L.A., Ritter R.H. Jr. Death competence: an ethical imperative. *Death Studies*. 2012. Vol. 36(1). P. 23–40.

**Козубцов Ігор Миколайович**

*підполковник, доктор педагогічних наук,  
старший науковий співробітник,*

*Військовий інститут телекомунікацій і інформатизації імені Героїв Крут*

## **МЕТОДОЛОГІЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З ЧИСЛА НАУКОВИХ КАДРІВ ІЗ АСТЕНО-НЕВРОТИЧНИМ СИНДРОМОМ**

З початком повномасштабної військової агресії російської федерації проти України 24 лютого 2022 року до виконання окремих спеціальних завдань зі зв'язку, за окремим розпорядженням Командувачем військ зв'язку та кібербезпеки Збройних Сил України, були задіяні наукові працівники із числа офіцерських кадрів до наукових експедицій в операційні зони ведення бойових дій. Науковий працівник – вчений, який має вищу освіту не нижче другого (магістерського) рівня, відповідно до трудового договору (контракту) професійно проводить наукову, науково-технічну, науково-організаційну, науково-педагогічну діяльність та має відповідну кваліфікацію незалежно від наявності наукового ступеня або вченого звання, підтверджену результатами атестації у випадках, визначених законодавством [4]. Слід зазначити, що наукова експедиція – організаційна форма наукових досліджень, що передбачає подорож, поїздку, відрядження наукового працівника (групи наукових працівників) з метою здобуття емпіричних відомостей для отримання практичного досвіду та подальших теоретичних узагальнень у відповідній галузі наук. Оскільки наукова діяльність – інтелектуальна творча діяльність, спрямована на одержання нових знань та (або) пошук шляхів їх застосування, основними видами якої є фундаментальні та прикладні наукові дослідження, які не пов'язані з творчою науковою діяльністю, що призвело до високого ризику захворювання астено-невротичним синдромом.

Мета статті полягає на основі вивчення сучасного стану проблеми, розробити і апробувати методологію реабілітації учасників бойових дій з числа наукових кадрів із астено-невротичним синдромом.

Розглянемо «астено-невротичний розлад» в загальному вигляді з медичної точки зору. *Астено-невротичний розлад* – це симптомокомплекс, який виникає при виснаженні нервової системи і характерний емоційною втомою, дратівливістю та нервовою збудливістю у комплексі з апатією. Також цей розлад у медичній практиці називають неврастенією. *Причинами астено-невротичного розладу* можуть бути: перенавантаження на роботі та відсутність належного відпочинку; напружена тривала одноманітна праця; втрата перспективи, втрата прагнення до кар'єрного росту, розчарування у професії; професійне

вигорання; перенесені глибокі психічні травми; зтяжні стреси; втрата близької людини; гормональна перебудова; захворювання щитоподібної залози; травми голови. Розглянемо *симптоматику астено-невротичних розладів*. Перебіг астенії зазвичай протікає у таких стадіях: підвищення збудливості, безсоння, депресія. *Тривалість та інтенсивність проявів залежить від індивідуальних особливостей психіки пацієнта. Під час першої стадії* поведінка пацієнта стає некерованою, часто оточуючі вважають, що людина або не вихована, або перебуває під дією психоактивних речовин, адже виникають яскраво виражені істерії та зміни настрою. *Друга стадія* характерна порушеннями сну. Людині важко засинати протягом кількох годин, а зранку вона відчуває сильну втому та недосипання. Виникає яскраво виражена втома. Можливе зниження опірності імунітету. *Під час третьої стадії* виникають прояви депресивних розладів. Відмічається втрата інтересу до оточуючих, до самого життя. *Лікарі виділяють такі характерні риси астено-невротиків:* некерована поведінка; схильність вигадувати неіснуючі проблеми; постійна жага привернути увагу; сильна збудливість та дратівливість; непереносимість шуму та різких запахів; примхливість; скарги на періодичні головні болі; мішки під очима; перевтома.

Автори [11] відзначають, що в бойових підрозділах Збройних Сил України, на відміну від армій США, Ізраїлю фахівців, які могли б допомогти військовослужбовцям впоратися з психологічним впливом війни, як виявилось насправді у штаті військових частин не було і немає й досі. Посади з морально-психологічного забезпечення (МПЗ) передбачені, однак на практиці можна констатувати повністю не профпридатність заповненого штату (дівчата минулорічні випускники з манікюром), які тим паче не усвідомлюють подих справжньої війни. Це пов'язано з непрофесійним кадровим менеджментом в Збройних Силах України [11], а при заповненні штатно-посадових клітинок формованих нових військових частин джерелом проблеми є територіальними центрами комплектування та соціальної підтримки. Сафін С. у публікації [9] на шляху до створення в Україні єдиної системи психологічної реабілітації ветеранів – учасників бойових дій, привертає увагу на проблему реабілітації і відновлення психіки та організму військовослужбовця після бойових дій, що набуває актуальності практично одразу після їхнього закінчення.

Нами здійснено *експериментальне дослідження* по розробці «методології реабілітації учасників бойових дій з числа наукових кадрів із астено-невротичним синдромом», яке проведено у період з 24.02.2022 по 04.06.2022 р. на базі військових ВУЗів України: Військовий інститут телекомунікацій і інформатизації імені Героїв Крут; Національний університет оборони України



імені Івана Черняхівського; Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. *Загальна генеральна вибірка* становила – 14 респондентів із числа офіцерів. Якісний та кількісний склад респондентів подано у табл. 1.

Таблиця 1

**Якісний та кількісний склад респондентів дослідження, із числа офіцерів, учасників бойових дій з числа наукових кадрів**

| Вчені ступені |                | Вчені звання |         |                              | Без вчених ступенів | Без вчених звань |
|---------------|----------------|--------------|---------|------------------------------|---------------------|------------------|
| Доктори наук  | Кандидати наук | Професори    | Доценти | Старші наукові співробітники |                     |                  |
| 3             | 1              | 1            | 1       | 2                            | 10                  | 10               |

У теорії коли людина повертається із зони проведення бойових дій (АТО, ООС), психолог частини пропонує заповнити анкету, в якій є питання «Чи плануєте ви звертатися за психологічною допомогою?». Якщо він вважає, що йому потрібна допомога — вона йому буде надана. Проте погоджуються не всі. Дехто просто не хоче, в інших немає можливості поїхати, третій хоче побути поряд з сім'єю. І змусити потенційно хвору людину не в змозі – закон про обов'язкову реабілітацію є, а механізму роботи немає [8]. Відповідальність лежить на свідомості людини. Він сам повинен внутрішньо себе оцінити – треба йому чи не треба. Найчастіше військовослужбовці недооцінюють серйозність свого стану та ігнорують надану їм можливість реабілітації. Дійсно з 14 респондентів самостійно погодився на психологічну реабілітацію в шпиталі – 1.

У експериментів у ролі психолога реабілітації брав участь Хлапонін Ю.І., доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри кібербезпеки та комп'ютерної інженерії, Київський національний університет будівництва і архітектури. На етапі експерименту активно приймали участь консультанти: з *мотивації*: д.п.н. (Г.В. Терещук, А.В. Степанюк, Г.М. Мешко, О.В. Діденко, В.О. Рахманін, І.В. Трубавіна, Л.М. Петренко); д.т.н. (С.С. Забара, Ю.І. Хлапонін); к.е.н. (Л.С. Таршилова, А.П. Печенюк); к.т.н. (С.П. Колачов, Л.М. Козубцова, Г.Д. Радзівілов, О.В. Сілко, М.О. Масесов); к.п.н. (Ю.І. Приходько); з *психологічного тренінгу*: к.псих.н. (Л.В. Доценко, І.В. Каряка, В.П. Чудакова); *медичні аспекти: медпрацівники* (Х.О. Онофрейчук, О.М. Медвецька, Т.С. Прачук, О.П. Биба, В.Р. Балабаник); *незалежний експерт*: науковий співробітник Т.В. Бондаренко.

Сутність методології реабілітації учасників бойових дій з числа наукових кадрів із астено-невротичним синдромом включено наступні етапи: з'ясування *ступеня розвиненості* у наукового працівника астено-невротичного синдрому; визначення показників «комплексу заходів з протидії стресу»; визначення



життєвої позиції (ставлення) до наукової діяльності (активне/пасивне) методології реабілітації на основі наукової діяльності; виявлення більш дієвих методів фізичного навантаження (різні види спорту тощо); визначення ресурсних методів подолання наслідків травмуючих ситуацій, стресів. До «комплексу заходів з протидії стресу» нами запропоновано наступні показники: 1) життєва позиція (ставлення) до наукової діяльності, активне/пасивне; 2) методологія реабілітації на основі наукової діяльності; 3) фізичні вправи (навантаження); 4) спорт (біг, плавання); водні процедури; 5) організація дозвілля (хобі); 6) спілкування: розмови з рідними; розмови з друзями; 7) стрес стійка підготовка. Результати експериментального застосування комплексу заходів з протидії стресу, в тому числі, окремо розробленої методології подано в табл. 2.

Таблиця 2.

**Результати експериментального застосування комплексу заходів з протидії стресу, в тому числі, окремо розробленої методології**

| Комплекс заходів з протидії стресу                                  | Вчені ступені |                | Вчені звання |         |                              | Без вчених ступенів | Без вчених звань |
|---|---------------|----------------|--------------|---------|------------------------------|---------------------|------------------|
|   | Доктори наук  | Кандидати наук | Професори    | Доценти | Старші наукові співробітники |                     |                  |
| Життєва позиція (ставлення) до наукової діяльності, активне/пасивне | 2/1           | 0/1            | 1/0          | 0/1     | 1/1                          | 2/8                 | 2/8              |
| Методологія реабілітації на основі наукової діяльності              | 2             | -              | 1            | -       | 1                            | 2                   | 2                |
| Фізичні вправи (навантаження)                                       | 1             | 1              | -            | 1       | 1                            | 7                   | 7                |
| Спорт (біг, дистанція 10 км)  | -             | -              | -            | -       | -                            | 1                   | 1                |
| Водні процедури   | 1             | -              | -            | -       | -                            | 1                   | 1                |
| Дозвілля  | 3             | -              | -            | 1       | -                            | -                   | -                |
| Розмови з рідними   | 3             | 1              | 1            | 1       | 2                            | 9                   | 9                |
| Розмови з друзями   | 3             | 1              | 1            | 1       | 2                            | 6                   | 6                |
| Стрес стійка підготовка   | -             | -              | -            | -       | -                            | 1                   | 1                |

*Обговорення результатів. У результаті застосування комплексу заходів з*

протидії стресу, експериментально вдалась запобігти негативних ускладнень, в учасників бойових дій, з числа наукових кадрів із астено-невротичним синдромом. Розглядаючи лише *результат реабілітації офіцерів* за рахунок застосування розробленої методології реабілітації учасників бойових дій з числа наукових кадрів із астено-невротичним синдромом, з'ясовано, що вона вирішує частково наукову задачу, лише для тієї категорії науковців, які мають активну життєву позицію (ставлення) до наукової діяльності; проводять дозвілля; здійснюють фізичні навантаження, засобами спортивних ігор; використовують для спілкування телефонні розмови з рідними та друзями, це надало можливість отримати позитивний ефект реабілітації. Це підтверджує ефективність заходів корекції та достовірність отриманого нами результату.

Якщо приймати в загальному вигляді до уваги думку вчених [1, с. 122], що стресами та ризиками відносно легко управляти, їх можна попереджати, страхувати, компенсувати та запобігати їм, використовуючи стандартні, логічно обґрунтовані заходи й засоби. Це зовсім не виключає того, що професійні ризики можуть приймати ситуативний характер з критичними або катастрофічними наслідками. Такий характер професійний ризик набуває переважно там, де праця пов'язана з екстремальними умовами: робота випробувачів, пожежних, моряків, охоронців, співробітників спецслужб і правоохоронних органів. Слід доповнити до перелічених категорій військовослужбовці Збройних Сил України, Служби Безпеки України, Національної гвардії України та ін. У таких випадках звичайна логіка часто втрачає сенс: кожен випадок розглядається як унікальний, на перше місце висувається психологія, яка допомагає виявляти причини, мотиви та природу події. Приєднуємося до думки Кравченко К. [6] про необхідність визначення сукупності стрес-факторів, стосовно яких необхідно формувати психологічну стійкість особового складу ЗСУ; проаналізувати особливості формування психологічної стійкості; запропонувати методи оцінки психологічної стійкості; надати методичні рекомендації щодо формування та підтримки психологічної стійкості в умовах сучасних гібридних загроз.

Психологічна реабілітація учасників бойових дій в Україні має мати системний та комплексний характер [3], а в реалії інколи це лишається на папері. На відміну від України, в США у роботі психологи використовують когнітивно-поведінкову терапію, терапію прийняття та прихильності (*Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*) та міжособистісну терапію (інтерперсональна терапія (IPT)) для зменшення негативних наслідків посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Як зазначає О.Д. Сафін [9] до початку бойових дій на Сході України домінуючою позицією професійного товариства щодо ветеранів війн, які страждають на ПТСР, була установка на те, що необхідно відволікати їхню увагу від травмуючих подій, що стали джерелом

ПТСР, і таким чином допомогти їм стати, так би мовити, «нормальними», пристосувати свій спосіб поведінки до загальноприйнятних норм.

На думку В.П. Чудакової та В.О. Лефтерова, для запобігання розвитку астено-невротичного синдрому у наукових кадрів у разі вимушеної участі в бойових діях під час наукових експедицій необхідно: забезпечити професійну і психологічну підготовку фахівців екстремальних видів діяльності, залучати фахівців практичної психології, які мають досвід проведення психологічного консультування (психотерапії) та використання психотренінгових технологій [7; 10]. З'ясовано, що «психіка людини» – складна багатофункціональна система, що дозволяє людині витримувати травматичний досвід, адаптуватися навіть до найжорсткіших і часом нелюдських умов життя. Проте травматичний досвід зберігається у глибинних системах психіки і починає латентно впливати життя людини. *Постійне внутрішнє невдоволення створює* платформу соціальних конфліктів; почуття провини через відчуття безсилля змінити неприйнятну ситуацію готує ґрунт для психосоматичних, адиктивних порушень, появи неврозів, депресії та суїцидальних тенденцій [5].

Для вирішення зазначених проблем В.П. Чудаковою запропоновано *«психологічну технологію* формування психологічних компетентностей подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації». Для її реалізації використано рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг (оснований на інтегративних психотехнологіях *NLP*), це практика психологічного впливу, що базується на активних методах групової роботи, що забезпечує усвідомлення та звільнення від стереотипів непродуктивного життєвого досвіду та діяльності шляхом її переосмислення та вивільнення завдяки цьому інновацій, що ведуть до подолання проблемно-конфліктних, що виникають у процесі вирішення практичних завдань сфері спілкування, діяльності, особистісного розвитку та корекції: подолання психологічних проблем, наслідків травмуючих ситуацій, розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації [2; 8]. Впровадження *«технології* дозволяє за допомогою засобів інтегративних психотехнологій *NLP* *вирішити наступні завдання*: – розвивати комунікативну та інтерактивну компетентність; – опанувати інструментарій ефективної взаємодії та взаєморозуміння між людьми; – розвивати рефлексивні навички, здатність аналізувати ситуацію, поведінку та стан у цій ситуації, як членів групи, так і особистості; – опановувати вміння адекватно сприймати себе та оточуючих, що сприяє виробленню та коригуванню норм особистої поведінки та міжособистісної взаємодії; – розвивати емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях та здатність до швидкої адаптації; – опановувати способи позбавлення від тривожних переживань, фобій, страхів та інших психологічних травм та

травмуючих спогадів; — опанувати методи подолання професійного стресу та синдром професійного вигорання; – подолання песимізму та депресії; – опанувати технологію вирішення міжособистісних протиріч та протиріч, подолання конфліктних ситуацій; – розвивати здатність гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудовуватись у різних умовах та різних групах, вийти на новий рівень управління своїми станами; – опанувати технологію створення адекватної самооцінки та впевненості в собі; – розвинути компетентність цілепокладання, опанувати стратегіями постановки стратегічних і тактичних цілей [8].

Висновки. Таким чином, за допомогою поточного дослідження можна сформулювати наступні висновки: 1. Питання реабілітації учасників бойових дій в Україні лишається важливою проблемою, на рішення як на теоретичному так і прикладному рівнях навіть після 9 років війни не приділено належної уваги і покладається на обізнаності і на відкуп самій собі людині. 2. Клінічні випробування запропонованої методології реабілітації учасників бойових дій з числа наукових кадрів із астено-невротичним синдромом підтвердили результативну ефективність лише на наукових працівниках, які до захворювання мали високу наукову творчу позицію. Джерелом захворювання стали наступні факти: перенавантаження на роботі та відсутність належного відпочинку; напружена тривала одноманітна праця; втрата перспективи, втрата прагнення до кар'єрного росту, розчарування у професії; професійне вигорання; перенесені глибокі психічні травми; затяжні стреси. 3. Для запобігання розвитку астено-невротичного синдрому у наукових кадрів у разі вимушеної участі в бойових діях під час наукових експедицій необхідно серйозно підходити із залученням фахівців психологів, використанням психотренінгових технологій. 4. З вивчення бойового досвіду та збору аналітичної інформації у місцях пов'язаних з ризиком для життя на театрах бойових дій як не найкраще можуть справитися лише наукові кадри шляхом відрядженням в короткострокові відрядження лише у наукові експедиції з максимальним обговоренням умов їх перебування, а саме: а) для запобігання астено-невротичного синдрому, тривалість відрядження має обмежуватися не більше 3 місяців і менше, а у виняткових випадках зі згоди експедитора; б) експедитор має бути незалежним експертом, без можливості впливу на нього зацікавленими особами (керівниками) з метою спотворення реальної дійсності шляхом приховування фактів, перекручування вихідних даних, невхильний допуск його до всіх об'єктів дослідження та проведення анкетування всіх учасників експерименту на його розсуд; в) керівництво, яке відряджає або в якого інтересах до місць проведення наукової експедиції зобов'язано організувати і реалізувати без участі наукового експедитора оформлення всіх документів підтвердження перебування в усіх

місцях особливо в бойових умовах без участі в цьому процесі дослідника, а не так як на практиці зірвавши його завдання перетворивши його мету в першочергову мету в «отриманні документів».

Важливо зазначити, що матеріальні збитки, кількість фізично постраждалих людей можна оцінити, але практично не піддається оцінці психоемоційна, моральна шкода, завдана військовим конфліктом здоров'ю людей постраждалих. Тому акцентуація уваги на вирішення проблеми по розробці «методології реабілітації учасників бойових дій з числа наукових кадрів із астено-невротичним синдромом» заслуговує подальшої уваги.

### Список використаних джерел

1. Артемов В.Ю., Литвиненко Н.І. Професійний ризик як спосіб соціальної поведінки в умовах невизначеності. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № (67). С. 120–128.

2. Величко В.В., Максименко С.Д., Чудакова В.П. Психологічне та професійне (юридичне) забезпечення – головний ресурс ефективності професійної діяльності працівників Національного центрального бюро Інтерполу в Україні: стратегії, моделі, технології: навч.-метод. посібник. Київ: ТОВ «Інформаційні системи», 2016. 87 с.

3. Гульбс О., Кобець О. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2021. №3(47). С. 12–15.

4. Про наукову і науково-технічну діяльність: Закон України від 26.11.2015 р. №848-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/848-19>

5. Как преодолеть психотравму и восстановить душевное равновесие: метод. пособ. по психотравматерапии Верн: КМВ, 2012. 328 с.

6. Кравченко К. Теоретико-методологічні засади проблематики психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2022. №1 (49). С. 38–47.

7. Лефтеров В. Професійна підготовка фахівців екстремальних видів діяльності засобами психотренінгових технологій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. №2(33). С. 28–31.

8. Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій

та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб: Постанова Каб. Міністрів України від 27.12.2017р. № 1057.

9. Сафін О.Д. На шляху до створення в Україні єдиної системи психологічної реабілітації ветеранів – учасників бойових дій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2020. №1(43). С.13–18.

10. Чудакова В.П. Реализация технологии и рефлексивно-инновационного тренинга «Современные психотехнологии формирования компетентностей конкурентоспособности личности в условиях инновационной деятельности», с использованием практик NLP. *Ta'limda innovativ-kreativ texnologiyalarning qo'llanilishi, neyrolingvistik dasturlashning amaliy asoslari mavzusidagi xalqaro konferents.* 2021-yil, 27-dekabr. Бухара. Республика Узбекистан. 2022. С. 404–416.

11. Soroka O., Androshchuk O., Potapchuk N., Kovalska I., Kozubtsov I., & Artiushyna M. Formation of psychological readiness to future specialists of maritime transport for professional activity in extreme situations. *Laplage in Journal*, 2021. vol. 7(Extra-E), p. 262–274. URL: <https://doi.org/10.24115/S2446-622020217Extra-E1185p.262-274>



*Лукомська Світлана Олексіївна,  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії  
методології і теорії психології,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РЕСУРСНОГО ПІДХОДУ ДО РОБОТИ З ТРАВМАМИ ВІЙНИ**

Одним із сучасних напрямів у розвитку теорії психологічного стресу є ресурсний підхід, пов'язаний зі здатністю людини використовувати свої особистісні якості, соціальну підтримку, можливості громади у подоланні екстремальних, стресових життєвих ситуацій. Одним із сучасних напрямків у розвитку теорії психологічного стресу є ресурсний підхід (resource-based view), пов'язаний зі здатністю людини використовувати свої особистісні якості, соціальну підтримку, можливості громади у подоланні екстремальних, стресових життєвих ситуацій. Спочатку методичний і понятійний апарат ресурсного підходу складався в сфері моделювання виробництва в економіці. У психологічну науку прийшов через психофізіологію, де застосовувався щодо обмеженої енергетичної ємності пізнавальних механізмів. Зазначимо, що етимологія цього слова достатньо цікава, у французьку мову воно прийшло із старофранцузької (ressourde – підійматися), однак основою все ж вважається латинське resurgere – знову підійматися, знову виникати, тобто для появи ресурсу потрібен спад, зникнення чогось, що було наявне у попередньому досвіді; ресурс не з'являється нізвідки, він виникає на основі попереднього успішного досвіду подолання, зокрема складних життєвих ситуацій. У словнику української мови наголошується, що ресурс – це запаси чого-небудь, які можна використати в разі потреби, тобто виникає ще й мотиваційний компонент ресурсу. У психології загалом під ресурсом розуміється все те, що належить особистості в психологічному плані. Використання цього терміну стосовно до особистості передбачає наявність у неї різних обсягів ресурсів різної якісної визначеності, тому, описуючи той чи інший ресурс, необхідно визначити його сутнісну, психологічну природу і оцінити, наскільки він виражений в особистості і наскільки вдало вона його використовує. Зазначимо, що окрім власне психологічних ресурсів, у кризових життєвих ситуаціях людина використовує ресурси, запозичені, зокрема з економіки. Насамперед, це гроші (прибуток), час (добовий часовий час, що містить сон, робочий час і дозвілля), знання (інформація). Ці ресурси якісно неоднорідні та не зводяться один до одного, ними володіють усі люди, в різному обсязі та із різною суб'єктивною

значущістю. Час – ресурс фіксований та невідновлюваний; життєва енергія – поняття багатозначне, таке, що передбачає відновлення хоча б часткове; гроші – безумовно, ресурс, який можливо відновити, кожна людина має певний фінансовий ресурс, а витрата грошей, як правило, компенсується наступним їх заробітком; знання можна відновити, їх можна накопичувати втім, за певних умов, вони можуть зруйнуватися (наприклад, при деменції) [1]. Натепер все більшої популярності набуває так звана п'ять-R модель (R. S. Ulrich, R. F. Simons, V. D. Losito, E. Fiorito, M. A. Miles, M. Zelson): Recognition – розуміння можливих причин і джерел стресу, їх розуміння; Relationships – визначення джерел підтримки, осіб, здатних прийти на допомогу; Removal – усунення стресорів, управління ними; Relaxation – використання релаксаційних технік (дихальних вправ, медитації, масажу, уяви); Re-engagement – повторення занурення у стрес шляхом десенсибілізації [8]. У нашому дослідженні ми наголошуємо на єдності особистісних і соціальних ресурсів особистості, що особливо яскраво проявляється у стресових життєвих ситуаціях, зокрема й на війні. Одними з найважливіших наслідків використання ресурсів у їх взаємному зв'язку ми вважаємо життєстійкість, посттравматичне зростання, і резилентність.

Теорія життєстійкості (hardiness) виникла у зв'язку із розробкою С. Мадді проблем творчого потенціалу особистості і регулювання стресу. З його точки зору, ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються і інтегруються в контексті розробленої ним концепції «hardiness». Через розвиток атитюдів залученості, контролю і прийняття виклику життя, що у сукупності складають життєстійкість, людина може збагачувати свій особистісний потенціал і долати життєві стреси. Крім атитюдів, «hardiness» включає в себе такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity) [5]. Згідно із С. Мадді, життєстійкість є набутою якістю, тобто такою, що можна розвинути шляхом застосування низки спеціальних тренінгових програм, які складаються із вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на соціальній підтримці і довірі один до одного. Результатами використання ресурсів, на думку М. J. Bates, S. Bowles, J. Hammermeister є психологічна стійкість (короткотерміновий наслідок) та резилентність (у довготривалій перспективі) [2]. Згідно із S. Robson резилентність формується загальною стійкістю особистості в наступних восьми аспектах: медичному, аліментарному, екологічному, фізичному, соціальному, духовному, поведінковому і психологічному [6]. По суті, з'являється можливість поєднати поняття з різних дисциплін в єдину, ефективно функціонуючу систему (наприклад, стрес-менеджмент з організаційної психології, і життєстійкість – з медичної). Отже, психологічна стійкість розглядається в контексті взаємопов'язаних понять саморегуляції, позитивних емоцій, самоефективності,

самооцінки та оптимізму. Відповідно, психологічна стійкість зумовлена когнітивними, афективними та саморегулятивними чинниками. Когнітивні стосуються думок людини про саму себе (зокрема, це самоефективність та самооцінка) та інтерпретації нею життєвих ситуацій (наприклад, контрольованості власного життя); афективні чинники характеризуються переживаннями людиною позитивних і негативних емоцій, а саморегулятивні – стосуються саморегуляції та самоконтролю (у тому числі копінг-стратегій).

Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною у результаті зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями (R. Tedeschi, L. Calhoun) [7]. У науковий обіг поняття введено у 1995 р., однак до 2004 р. популярнішими були терміни «зростання, зумовлене стресом» і «змагальне зростання», крім того в літературі часто зустрічаються вислови «позитивна адаптація», «позитивний шанс на зміни в житті», тобто акцентується на позитивних змінах, що відбулися з людиною завдяки психотравмі. Антонімом посттравматичного зростання є посттравматичне знецінювання (A. Cann, L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, D. T. Solomon) [3]. Так, учасник бойових дій демонструє усвідомлення цінності життя й, водночас, віддає перевагу екстремальним способам життя, втім дана ситуація характеризує як посттравматичне знецінювання, так і бойові парадокси, особливо актуальні у вітчизняних реаліях. Відновлення до вищого, порівняно із дотравматичним рівнем психологічного функціонування, є основною ознакою посттравматичного зростання. Замість того, щоб зосередитися на травматичних переживаннях, людина повертаючись до нормального життя, демонструє психологічну пружність і стійкість. На думку, S. E. Hobfoll, P. Watson, C. S. Bell, R. A. Bryant [4], самопомога та професійна допомога особам із зумовленими стресом та травмою розкладами базується на п'яти принципах: безпеки, спокою, самоефективності і колективної ефективності, залученості до спілкування і надії. Відчуття безпеки формується на індивідуальному (розвиток адаптивних копінгів і когніцій, формування безпечного фізичного простору), груповому (обговорення ресурсів подолання негативних наслідків стресів у мікрогрупах), організаційному (створення безпечного фізичного середовища для великих груп, розвиток моделей підтримки і допомоги на випадок травмуючих ситуацій) рівнях і рівні громади (організація системи охорони здоров'я і соціального захисту, яка забезпечить допомогу усім членам спільноти).

### Список використаних джерел

1. Мельник О. В., Лукомська С. О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019. Том 2, №.2. С. 26–31.

2. Bates M. J., Bowles S., Hammermeister J. Psychological fitness. *Military Medicine*. 2010. Vol. 175(8). P. 21–38.
3. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Solomon D. T. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*. 2010. Vol. 15. P. 151–166.
4. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315.
5. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.
6. Robson S. Psychological fitness and resilience: A review of relevant constructs, measures, and links to well-being. *Rand health quarterly*. 2014. Vol. 4(1). P. 16–26.
7. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.
8. Ulrich R. S., Simons R. F., Losito B. D., Fiorito E., Miles M. A., Zelson M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*. 1991. Vol. 11(3). P. 201–230.

*Мілорадова Наталя Едуардівна,  
доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри педагогіки та психології, факультету №3,  
Харківський національний університет внутрішніх справ*

## **БАЗОВІ ПРИЙОМИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ (МАК) «МОНСТРИКИ ПОЧУТТІВ» У РОБОТІ ФАХІВЦІВ ДОПОМОГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ**

Ефективність діяльності фахівця-психолога ґрунтується на сучасних підходах та методах й можливості використання різноманітного психологічного інструментарію. Метафоричні асоціативні карти (МАК) відносно новий але ефективний інструмент практичного психолога. Історія МАК починається в 1971 році, і пов'язана з ім'ям канадського професора мистецтвознавства Елі Рамана. Він був прихильником модерністського методу мінливих форм, що передбачає активне залучення глядача до процесу змін. Спільно з психотерапевтом Джо Шліхтером було розроблено правила та принципи використання карт як психологічного інструменту. Так перша колода МАК була створена у 1971 р. Поштовхом до поширення МАК у світі стало знайомство Елі Рамана, у 1983 році, з Морітцем Егетмейером. І вже на фестивалі ігор у м. Ессен в 1985 році, в якості ігри для публіки, була представлена перша колода МАК під назвою «ОН».

Активне розповсюдження та використання МАК фахівцями допомагаючих професій в світі пов'язано із діяльністю таких МАК-практиків: Морітц Егетмейер, Офра Аялоні, Ітцик Шмулевич, Наталя Нелідова, Любов Мошинська, Леонід Тальпіс, Володимир Інжир, Єва Морозовська, та ін.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це картинки, розміром з гральні карти, без закріплених стійких значень і інтерпретацій. Серед них є карти із зображенням пейзажів, різноманітних життєвих ситуації, людей, казкових персонажів, тварин, фігур, абстракцій. Підходи до їх класифікації, як і правила, механізми та алгоритми роботи з ними, ґрунтовно розглянуто нами у книзі «Метафоричні асоціативні карти в роботі практичного психолога : методика і практика» (2018 р.) [1].

Не зважаючи на специфіку різних колод, що задається характером взаємодії клієнта з картами за функцією (естетична, розважальна, допомагаюча, активізуюча та ін.), кожна з них має в собі потенціал допомоги у пошуку та ревізії особистісних ресурсів при розв'язанні конкретної проблеми.

Одним з прикладів, є робота з картами німецького психолога та тренера Ютти Хох-Корони (*Jutta Höch-Corona*) – «Монстрики почуттів». Карти було створено у 1996 році для роботи з темою «Почуття». Їх можна віднести до серії

портретних колод, бо комплект карт «Монстрики почуттів» (Німеччина) включає 25 кольорових карт із зображеннями монстриків у різних емоційних станах (Див. рис.1).



Рис. 1. Приклад карт «Монстрики почуттів»

Перший варіант цих карток був чорно-білим, але кольоровий має більший ефект та спектр використання. Карти цієї колоди, як і інших, підходять для широкого кола клієнтів (для дорослих і дітей різного віку). Мають широкий спектр використання: від роботи у сфері соціальних проблем та терапії до сімейної гри, від тимбілдингу в промисловості до письмових семінарів та театру. Можуть використовуватись в індивідуальній та груповій роботі в психотерапії та психокорекції, у дитячому, сімейному, бізнес-консультуванні, медіації, коучингу та інших областях психологічного консультування, де виникає необхідність роботи з почуттями та емоційними станами. Як зазначає їх автор, спектр можливостей їх використання широкий і залежить від креативності та майстерності того, хто їх застосовує у своїй роботі

Використання саме цієї колоди дає гарний результат при:

- роботі над собою (опрацювання особливостей проживання різноманітних емоцій);
- консультуванні (індивідуальна робота);
- тренінги зі спілкування без насильства;
- посередництво (медіація у вирішенні конфліктів);
- проведенні семінарів/тренінгів (групова робота);
- навчанні соціальним навичкам.

Їх використання є чудовим засобом для створення дружньої та веселої атмосфери, а також для початку обговорення теми, присвяченої почуттям і не тільки.

До базових прийомів роботи з колодою ми відносимо:

- дотримання основних правил та принципів роботи з метафоричними



асоціативними картами;

- розуміння психофізіологічних механізмів роботи МАК: вільні асоціації (особистісний сенс), проекція, домінанта, метафори (емоційне залучення), ідентифікація з героями, процесами, станами (осмислення картинки), активізація інтуїції, несвідомого змісту, дисоціація від хворобливих почуттів, станів, процесів, подій;

- дотримання комунікативних стратегій в МАК-консультуванні (прийоми спонукаючої комунікації; прийоми нарративної практики та НЛП у поєднанні з МАК; структурування комунікації за допомогою матриць та розкладів);

- використання особливостей (відкритий та закритий) та кількості (крім тих випадків, де спеціально обговорюється кількість карт, клієнт сам вирішує, скільки карт йому знадобиться) вибору МАК;

- розуміння особливостей роботи з клієнтом з урахуванням рівнів занурення в метод (дисоційований, метафоричний, реальний);

- використання аналітичних схем та матриць аналізу (лінійні, структурно-функціональні, символічні та інші розкладки; актуальні матриці: SMART, SCORE, GROW, матриця Езенхауера, квадрат Декарта, колесо життєвого балансу, трикутник Карпмана, вікно Джохарі та інші).

Крім того для отримання максимального ефекту від роботи з метафоричними асоціативними картами, психолог повинен чітко розуміти структуру процесу психологічного консультування, особливості застосування комунікативних прийомів на кожному з етапів консультативного процесу, володіти навичками пасивного та активного слухання, вміннями формулювати вчасні запитання та використовувати конфронтаційні техніки ведення бесіди.

Таким чином, метафоричні асоціативні карти (МАК) мають всі переваги проєктивних методів, суттєво розширюючи інструментальний арсенал фахівців допомагаючих професій. Створюючи атмосферу безпеки та довіри МАК сприяють запуску внутрішніх процесів самоцілення та пошуку унікального шляху виходу із кризи.

### Список використаних джерел

1. Попова Г., Милорадова Н. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика. Изд. 3-е, перераб. и дополн. Харьков : ФОР Бровин А.В., 2018. 286 с.

*Мозговий Віктор Іванович,  
кандидат психологічних наук,  
психолог в/ч Т0500*

## **ПОСИЛЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО «Я» В РОБОТІ З МОБІЛІЗОВАНИМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ**

Для багатьох громадян країни, що призивалися по мобілізації, згідно указу Президента України В. Зеленського №69/2022 «Про загальну мобілізацію», незважаючи на свої патріотичні настрої боронити державу, сам факт призову під час повномасштабної війни змусив пережити великий стрес.

Переживання цього стресу, в умовах війни «запустив» процес певної ресоціалізації, яка впливає на психіку людини і відповідно змінює її «Я-концепцію».

Так, під час перебування людини в критичній ситуації під впливом стресу, руйнуються раніше засвоєні «мирні» норми та зразки поведінки і виробляються та засвоюються нові, пов'язані з військовими діями. Тому актуальним постає проблема формування цілісної військово-професійної Я-концепції у мобілізованих військовослужбовців, більшість з яких не мали досвіду строкової служби в Збройних Силах України (ЗСУ).

В основу нашого дослідження покладено припущення що формування цілісної військово-професійної «Я-концепції» мобілізованих військовослужбовців, як особистісного утворення потребує психологічного супроводу, зокрема ефективного психологічного впливу на когнітивному, психоемоційному, поведінковому, мотиваційному та духовному рівнях.

Алгоритм психологічного супроводу на етапі навчально-бойової підготовки передбачає чотири взаємопов'язані між собою компоненти: психоосвіту (психоедукація), психодіагностику, психологічний вплив та роботу з сім'ями військовослужбовців.

Кожен з цих компонентів може бути здійснений як у групі, так і індивідуально. Передбачається, що після здійснення заходів комплексного психологічного супроводу «Я -концепція» мобілізованих військовослужбовців має бути налаштованою на мотивоване виконання службово-бойових завдань та відповідальне відношення до особистої безпеки та безпеки своїх товаришів.

Для оцінки ефективності впливу проведених заходів на формування цілісної військово-професійної «Я-концепції» мобілізованих військовослужбовців нами було проведено анонімну анкету оцінки психологічного супроводу, зокрема психоосвітніх заходів та заходів психологічного впливу до їх проведення та після.

Дослідження проводилось на базі відмобілізованого полку охорони Державної спеціальної служби транспорту, в якому прийняло участь 2320 військовослужбовців. Алгоритм заходів психологічного супроводу було здійснено на рівні тактичної групи взводів.

Так, психоосвіта містила у собі теоретичне і практичне відпрацювання навичок надання першої психологічної допомоги, технік стабілізації психоемоційного стану та психосаморегуляції, зокрема видів дихання «розслабляюче» «мобілізуюче», «квадратне».

Психодіагностика – була зосереджена на анкетуванні особового складу. Фокусом, якого було виявлення осіб схильних до суїцидальних дій, емоційного зриву, нервово-психічної нестійкості та адиктивної поведінки. За її результатами та результатами спостереження за поведінкою військовослужбовців у підрозділі з боку командирів відділень в кожному підрозділі було визначено групу посиленої психологічної уваги (ГППУ).

Психологічний вплив було здійснено у формі групового тренінгу «Повернись живим» та індивідуально.

Структура тренінгу містила наступні етапи: 1) знайомство (кожен військовослужбовець коротенько розповідав звідки він, чим займався до війни, свій сімейний стан та як опинився в армії); 2) правила поведінки в групі (конфіденційність, повага до кожного з учасників, правило «*Stop*» та ін.); 3) відпрацювання практичних навичок надання першої психологічної допомоги; 4) створення особистісної установки «Повернись живим!», побудованої на ефекті «незавершеної дії», яка була розпочата до війни і яку обов'язково, з точки зору мобілізованого військовослужбовця, треба «завершити» після Перемоги; 5) зворотній зв'язок від учасників щодо проведеного заняття і отриманого особистого досвіду. Основними завданнями тренінгу були: злагодження і гуртування військового колективу, а також спостереження за поведінкою учасників щодо їх включення в роботу, мотивацію, вміння надавати допомогу та налаштованість на подальшу службу.

Після тренінгу було проведено анкетування особового складу взводу щодо оцінки проведеного заняття за 10-ти бальною шкалою.

У таблиці 1 представлено результати проведеного анкетування у підрозділах після тренінгу, де мобілізованими військовослужбовцями визначена середня оцінка особистісних характеристик.

Як видно з таблиці 1, оцінка групового тренінгу, як у мобілізованих військовослужбовців, які не мають особистісних обтяжень до несення служби, так і у тих, хто увійшов до ГППУ цілому виявлена позитивна динаміка у формуванні позитивної військово-професійної «Я-концепції».

Разом з тим, динаміка особистісних змін вище у військовослужбовців, які

не увійшли до складу ГППУ, крім показника «рівень отриманих професійних знань» (2,6/2,8). Незначне перевищення показників у військовослужбовців, що складають ГППУ можна пояснити «ефектом новизни», який справили на них нові знання, отримані під час тренінгу та засвоєнням нової соціальної ролі «воїна-захисника».

*Таблиця 1*

**Середня оцінка мобілізованими групового тренінгу за визначеними характеристиками**

| № з/п | Характеристика/Компоненти «Я – концепції»   | Мобілізовані військовослужбовці, які не входять до ГППУ<br><b>До/після заходів</b> | Мобілізовані військовослужбовці, що увійшли до складу ГППУ<br><b>До/після заходів</b> | Динаміка особистісного зростання у мобілізованих в/с що не входять/входять до ГППУ |
|-------|---|--|---|--|
| 1     | Рівень отриманих професійних знань:<br><b>До/після (Когнітивний)</b>                    | <b>3,3/8,6</b>   | <b>1,4/4,6</b>  | <b>2,6/2,8</b>   |
| 2     | Особиста самооцінка<br><b>(Психоемоційний)</b>  | <b>6,8/8,3</b>   | <b>5,5/5,6</b>  | <b>1,22/1,01</b>   |
| 3     | Мотивація до практичного застосування отриманих знань<br><b>До/після (Поведінковий)</b> | <b>6,3/8,0</b>   | <b>8,5/8,6</b>  | <b>1,2/0,9</b>   |
| 4     | Мотивація до подальшої служби:<br><b>До/після (Мотиваційний)</b>                        | <b>6,4/7,3</b>   | <b>7,1/7,7</b>  | <b>1,14/1,08</b>   |
| 5     | Відчуття співпереживання (емпатії)<br><b>Духовний</b>                                   | <b>7,6/9,1</b>   | <b>8,3/8,5</b>  | <b>1,2/0,1</b>   |

У той же час, найнижча оцінка щодо динаміки особистісних змін на духовному рівні (0,1) отримана у військовослужбовців ГППУ.

Індивідуально було проведено роботу з мобілізованими військовослужбовцями, які увійшли до ГППУ. Як правило, це особи, які мають у своїй основі інфантильну особистісну складову та мають «свою власну яскраву історію» до мобілізації (кримінальну, зловживання алко-, наркоречовинами, побудова залежних відносин в особистих стосунках і т.ін.).

В результаті було проведено психокорекційну роботу із застосуванням блоку технік психологічного впливу («Жовте відро», «Посилення чоловічого «Я»», вправа «Закриття минулого і відкриття початку нового», «Побудова

майбутнього», «Релаксація і відновлення»), направлених на посилення чоловічого «Я» та формування у свідомості мобілізованих військовослужбовців соціально-зрілої військово-професійної «Я-концепції».

Після проходження блоку психокорекційних методик мобілізованим військовослужбовцям, що входили до ГППУ пропонувалось оцінити психологічний вплив кожної із застосованих до них технік за 10-ти бальною шкалою. В таблиці 2 представлено середню оцінку індивідуального психологічного впливу кожної із застосованих психокорекційних методик.

Разом з тим, військовослужбовці, що увійшли до ГППУ вищу оцінку (9,1) надали методиці «Посилення чоловічого «Я»», це вказує на важливість посилення особистісного ресурсу за рахунок відновлення трансгенераційних зв'язків (з предками).

*Таблиця 2*

**Середня оцінка психологічного впливу блоку  
психокорекційних методик**

| № з/п | Назва техніки психологічного впливу   | Основний психологічний зміст та фокус застосування  | Середня оцінка |
|-------|---------------------------------------|---|----------------|
| 1     | «Жовтого відра»                       | Емоційне відреагування на травмуючу подію в минулому, закриття «старого гештальту», подолання конфліктної ситуації та відновлення комунікації.  | 8,5            |
| 2     | «Посилення чоловічого «Я»»            | Посилення особистісного ресурсу за рахунок відновлення трансгенераційних зв'язків (з предками). Задіяний ресурс позитивно впливає на прийняття соціально-зрілої, дорослої ролі у стосунках. | 9,1            |
| 3     | «Закриття минулого– початок «Нового»» | Закриття незавершеного гештальту, який може негативно впливати на виконання нової соціальної ролі. Проведення межі між негативним досвідом і отриманням нових можливостей у самореалізації. | 7,8            |
| 4     | «Побудова майбутнього»                | Задіяння особистісного ресурсу на складання позитивного сценарію на подальше життя.   | 8,4            |
| 5     | «Релаксація і відновлення»            | Навчання навичкам психосаморегуляції на подолання психоемоційного навантаження та ресурсного відновлення  | 7,5            |

Задіяний ресурс позитивно впливає на прийняття ними дорослої ролі у військовому колективі та встановленні соціально-зрілих стосунків.

Висновки: 1) в цілому, застосування в рамках психологічного супроводу групового тренінгу на етапі навчально-бойової підготовки, зокрема психологічної, виявило позитивну динаміку у формуванні військово-професійної «Я-концепції» у мобілізованих військовослужбовців; 2) у психокорекційній роботі з військовослужбовцями, які увійшли до ГППУ, фокус психологічного впливу повинен бути, в першу чергу, зосереджений на відновленні трансгенераційних зв'язків (з предками), що позитивно впливає на прийняття

ними дорослої ролі у військовому колективі.

#### **Список використаних джерел**

1. Мозговий В.І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Вип. 63. 2017. С. 58–63.

2. Про загальну мобілізацію: Указ Президента України В. Зеленського №69/2022. URL:<https://www.president.gov.ua/documents/692022-41413>



**Пономаренко Яна Сергіївна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціології та психології факультету №6,  
Харківський національний університет внутрішніх справ

## ТЕОРЕТИЧНІ КОНТЕКСТИ ЩОДО ВМІННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ РОЗПІЗНАВАТИ ОЗНАКИ ПСИХІЧНОГО РОЗЛАДУ

Виклики сьогодення вимагають якісного та ефективного реагування поліцейського на будь-які небезпечні ситуації. Здатність поліцейського розпізнати імовірний розлад психічного здоров'я у людини має велике значення, оскільки це вимагає від поліціантів вміння спілкуватися та поводитися з нею відповідним чином. Ми вважаємо, що вельми актуальним та необхідним є питання перевірки знань поліцейських щодо симптомів психічного здоров'я, що своєю чергою, буде демонструвати рівень їх компетентності з даного питання. Поліція дуже часто є тією першою службою, до кого звертаються за допомогою люди, які мають проблеми з психічним здоров'ям. Поліції в своїй професійній діяльності часто доводиться вирішувати, чи дійсно людина потребує допомоги, чи це ситуація при якій варто звернутися до медичних установ. В більшості дослідженнях зазначається, що насильство під час арешту збільшує шанси, що людина з психічними розладами буде доставлена до відділку ніж до медичного закладу. Внаслідок чого поліцейська служба бере на себе роль так званого «вуличного психіатра», що вимагає від офіцерів наявності певної підготовки для виконання такого роду первинного діагностування.

У закордонних студіях можна зустріти дослідження в котрих оцінюються знання поліцейських щодо психічних хвороб та основних їх рис. Для оцінки даних знань фахівці залучають анкету MHL (*mental health literacy*), котра представляє найбільш поширені психічні розлади такі як шизофренія, біполярний розлад особистості, депресія, посттравматичні стресові розлади та емоційно нестабільний розлад особистості тощо. Концепція обізнаності щодо психічного здоров'я MHL вперше була запропонована групою вчених на чолі з A. Jorm та спиралася на загальноприйнятту концепцію охорони здоров'я. Головними компонентами даної концепції є шість факторів:

- 1) вміння розпізнавати специфічні розлади або ознаки психологічного дистресу;
- 2) знання та переконання щодо імовірних факторів й причин;
- 3) знання та переконання про заходи самодопомоги;
- 4) знання та переконання щодо наявної професійної допомоги;
- 5) ставлення, яке сприяє визнанню та пошуку допомоги;

б) знання того, як шукати інформацію про психічне здоров'я.

За допомогою даної анкети оцінюються наявні знання поліцейських щодо перерахованих захворювань й на підставі отриманих результатів робляться висновки щодо рівня їх підготовки з даного питання. У дослідженні L. Wittmann та співавторів, було діагностовано 82 працівники поліції. Вчені дійшли висновку, що фактичні знання поліцейських про стан психічного здоров'я не відповідали їхнім уявним знанням. Згідно з результатами, отриманими вченими, поліцейські продемонстрували помірно високий рівень загального рівня знань. Наприклад, симптоми параноїдальної шизофренії були визначені поліцейськими найкраще, а посттравматичні стресові розлади й маніакальні епізоди були ідентифіковані меншою кількістю учасників дослідження [3].

Наукові роботи свідчать, що поліцейські самі вважають, що їм не вистачає належної кваліфікованої підготовки, щоб взаємодіяти з такими представниками населення. Для більшості поліцейських важливо знати, як розпізнати психічні захворювання, як боротися з психотичною та насильницькою поведінкою, що робити, коли людина погрожує собі самогубством й потребує мобільного втручання тощо. Поліцейські також воліють знати, де шукати відповідні інформаційні ресурси й спільноти, а також цікавляться як отримати до них доступ.

В науці представлена численна кількість досліджень, що вивчають взаємодію між поліцією та людьми, які мають психічні розлади. С. Vigours та К. Quу у своїй роботі вказують, що вміння поліцейських розпізнати ознаки психічного розладу викликані через бажання удосконалити систему підготовки кадрів поліції. Вчені наводять трагічний випадок з поліцейської практики, під час якого поліцейський вбив людину, яка мала психічний розлад. Цей підхід у підготовці офіцерів поліції має назву «Модель Мемфіса» (оригінальна назва – *Memphis Model*). На основі якої поліцейських навчають розпізнавати осіб з симптомами психічного захворювання, надають практичні інструменти щодо врегулювання гострих ситуацій при спілкуванні та кейси щодо ефективних дій поліцейських. Дана програма була побудована шляхом налагодження зв'язків із поліцейськими та фахівцями служби з психічного здоров'я [2].

В даному питанні ключову роль відіграють частота, обставини та досвід поліцейських, які були залучені у подібні взаємодії. Дослідники сходяться у думці, що здатність поліцейських розпізнавати та ідентифікувати певні психічні розлади дає їм змогу коригувати свої комунікативні стратегії та поведінку з акцентом на процесуальну справедливість, емпатію та терпіння, щоб запобігти ризику ескалації насильства та травматичних переживань [4]. Людина, яка підозрюється психічно хворою профільними фахівцями, може здатися не такою працівнику поліції, який, всупереч своєму практичному досвіду, не має достатньої підготовки щодо роботи з цією групою населення. Дослідження

Е. О'Neal свідчить, що поліцейські в ході своєї професійної діяльності доволі часто стикаються з особами, які мають діагнози шизофренія, біполярний розлад, депресія або посттравматичний стресовий розлад [1].

У деяких випадках поліцейським може здатися, що психічне захворювання є алкогольним або наркотичним сп'янінням, особливо якщо під час затримання було встановлено, що особа вживала наркотики або алкоголь. Інший фактором може бути, що інколи люди імітують ознаки психічного захворювання з метою ввести в оману поліцейського та уникнути покарання.

Програма підготовки груп кризового втручання (CIT) пропонує поліцейським необхідні знання про різні види психічних розладів, щоб правильно виявляти їх у реальних життєвих та професійних ситуаціях. В практиці німецької поліції зазначається, що поліцейські не мають можливості визначити широкий спектр симптомів, які вказують на потенційні симптоми порушення психічного здоров'я, але вони повинні вміти розпізнавати хоча б деякі психічні розлади.

Теоретичний аналіз джерел засвідчив, що є роботи вчених, котрі довели, що поліцейські виявляють проблеми з психічним здоров'ям лише в 50% випадках. В науці не достатньо досліджень, які б показували, чи здатні поліцейські правильно ідентифікувати осіб із ознаками психічного розладу здоров'ям. Таким чином, ми вважаємо, що впровадження програм з підготовки поліцейських кадрів, повинна містити інформацію щодо вміння виявляти ці ознаки та проводити періодичний зріз цих знань, щоб можна було зробити висновок про рівень компетентності поліцейських з даного питання.

У журналі «*Journal of Police and Criminal Psychology*» представлено дослідження, яке надає пояснення щодо низького рівня обізнаності поліцейських у виявленні ознак психічних розладів у громадян, з якими їм доводиться стикатися по службі. На думку дослідників, є два імовірні пояснення цього феномену. По-перше, низький рівень виявлення може бути пов'язаний з обраними симптомами для зрізу знань поліцейських, з якими вони могли бути не знайомі. По-друге, можливо, що поліцейські знали симптоми, але не могли віднести їх до відповідного психічного стану. Таким чином, вчені пропонують, щоб підготовка поліцейських, хоча б достатньою мірою готувала їх до запитів роботи з особами, які мають психічні розлади, це вимагає розширення бази знань щодо психічних захворювань [5].

Поліція має велику свободу дії у виконанні своїх професійних обов'язків, включаючи визначення того, що робити під час спілкування з особою з гострими психічними захворюваннями в громаді. У практиці поліціювання можна зустріти випадки, коли поліцейському необхідно заспокоїти людину з психічним розладом або доставити у відповідний медичний заклад тощо, все це неможливо вирішити без наявності відповідних знань та умінь. З точки зору діяльності поліції, зрозуміло,

що подібні запити потребують залучення профільних спеціалістів на місці подій, особливо у складних ситуаціях, що пов'язані з особами з психічними захворюваннями, які мають гострий психоз, поведуться дивно або демонструють насильницьку поведінку або особи, які зробили спробу самогубства чи суїцидальний жест.

Отже, підготовка кадрів поліції повинна враховувати запити щодо роботи поліцейських з особами, які мають психічні розлади з метою чіткого розуміння специфіки даної взаємодії, необхідності у застосуванні своєї сили та можливі реакції з боку даної особи. Здобуті знання будуть здатні не лише поглибити загальний рівень професійної майстерності поліцейських, а й забезпечити безпеку даній категорії громадян у випадках взаємодії з поліцією. Таким чином, останніми роками стає все більш очевидним, що коли люди з психічними захворюваннями в громаді перебувають у кризовому стані, ні поліція, ні система зовнішньої психіатричної допомоги самостійно не можуть ефективно їх обслуговувати, і що для двох систем важливо тісно співпрацювати. Важливо, щоб поліцейські усвідомлювали, що їхня основна роль залишається правоохоронною, навіть якщо вони можуть пройти спеціальну підготовку з питань психічного здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. O'Neal E.N. Victim is not credible: the influence of rape culture on police perceptions of sexual assault complainants. *Justice Q.* 2019. № 36. P. 127–160.
2. Vigours C.-A., Quy K. Police responses to people with mental health needs: a systematic map of the literature. EPPI Centre, UCL-Institute of Education, Department of Social Science, University College. London, 2017. 75 p.
3. Wittmann L, Groen G, Hampel P, Petersen R Jörns-Presentati A. Police Officers' Ability in Recognizing Relevant Mental Health Conditions. *Frontiers in Psychology.* 2021. № 12. P. 727341.
4. Wittmann L., Groen G., Ogorka J., Jörns-Presentati A. «I didn't know what they wanted from me» – the perspective of individuals with mental disorders on police interventions. *Journal of Police and Criminal Psychology.* 2021. № 36. P. 537–542.
5. Wittmann L., Jörns-Presentati A., Groen G. How do police officers experience interactions with people with mental illness? *Journal of Police and Criminal Psychology.* 2021. № 36. P. 220–226.

**Скрипаченко Тетяна Вікторівна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології,  
Запорізький національний університет

## МІЖОСОБИСТІ ВІДНОСИНИ ЯК РЕСУРС ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кожна людина, являючись соціальною істотою, вступає в певні відносини протягом життя. Відносини нас соціалізують, через них в процесі онтогенезу формується наше «Я», уявлення про наші соціальні функції та ролі, про інших людей, про світ тощо. Тому встановлення та підтримання відносин є необхідним етапом нашого розвитку.

Відносини з іншими людьми збагачують особистість перш за все емоційно, духовно, тому що переживаючи їх, вона не тільки вчиться встановлювати контакт з іншими, а ще й зустрічатися з почуттями інших і своїми власними почуттями, їх виражати, говорити про них, бути компетентною з ними. Ці відчуття та почуття, які ми відчуваємо у відносинах з іншими формують нас емоційно, діяльнісно, духовно, впливають на наші установки, формують наші цінності. Вони також можуть підтримувати нас, або навпаки, лишати нас цієї підтримки, формувати в нас і підтверджувати нашу цінність, або заперечувати, обезцінювати нас.

Очевидно, що відносини з іншими людьми пов'язані із поняттям та розумінням якості власного життя. Цю значущість відносин підтверджено неодноразово, особливо в Гарвардському експерименті, який почався в 1938 році і тривав 75 років. Цей експеримент відомий як майже найдовший експеримент в історії психології. В ньому брали участь 724 людини, і протягом 75 років психологи спостерігали за їх здоров'ям, життям, життєвими пріоритетами. Важливо було побачити, як із часом і віком змінюються уявлення про життя, щастя, власні цілі. Крім того, таке спостереження включало аналіз стану їх здоров'я, роботи мозку, аналізів крові тощо. Результати цього експерименту дуже важливі у розумінні сенсу життя: більш щасливими і здоровими відчували себе ті люди, які мали гарні відносини з іншими. Гарні відносини впливають на стан нашого здоров'я, покращують пам'ять і роботу мозку. Особливо важливою є якість цих відносин: теплота, взаємна підтримка, взаєморозуміння.

Війна, з якою ми стикнулися, впливає на кожного з нас. Вона загострює і кристалізує цінності, впливає на наше самопочуття, на всю емоційну сферу особистості, відбивається на її діяльності, відносинах з іншими людьми. Саме сфера відносин є найбільш важливою та ураженою від час і після війни.

Весь спектр емоційних реакцій, які відчуває особистість, коли стикається із сильними стресорами, шокowymi подіями, – страх, гнів, почуття провини, сорому, – всі вони відбиваються насамперед на якості відносин між людьми. Ці емоційні стани можуть змінювати цінність відносин, їх динаміку, пріоритети у відносинах, вибір певних стратегій поведінки. Але важливо розуміти, що війна спровокувала певні зміни у відносинах з іншими, зокрема:

- усвідомлення цінності підтримуючих відносин;
- акцент на сумісних, узгоджених цінностях;
- поляризація якості відносин через сприйняття іншого виміру життя;
- завершення чи погіршення відносин через емоційний стресовий фон війни;
- звуження контактів та виникнення почуття самотності тощо.

Психологічні особливості переживання війни, широкий спектр емоційних станів, який переживає особистість, тривожні стани та розлади, ПТСР та інші наслідки війни формують розуміння і необхідність саме підтримуючих ресурсних відносин, які б дозволяли створювати у особистості відчуття важливості і безперервності життя та долати ці складності.

Взагалі ресурс особистості – це особистісні властивості, що дають людині змогу зберігати відчуття щастя і впевненості, внутрішню силу, життєвий досвід подолання труднощів. Поняття ресурсу та ресурсності особистості розглядалися з різних феноменологічних сторін: як явища стресостійкості, як копінг-стратегії, як ресурси різних видів та характеристик щодо їх впливу на різні сфери життя особистості [1; 2]. Тому ресурсними можна вважати ті відносини, що підтримують в особистості внутрішній ресурс, відчуття важливості та самоцінності, прийняття та уваги, дозволяють їй долати наслідки впливу війни у співдружності з іншими, створювати та розвивати себе і іншого у відносинах один з одним.

Важливим з цієї точки зору є поняття консервації ресурсів, яка виражається в можливості отримувати, зберігати, відновлювати ресурси відповідно до власних цінностей [3]. Тобто якщо відносини є ресурсними, це дає можливість особистості сформулювати або відновити ресурсність в інших сферах свого життя, там, де вона була втрачена. В. Франкл погоджувався зі словами Ніцше про те, що якщо людина знає «навіщо», то може витримати будь-яке «як», пояснював це на власному досвіді перебування в концтаборі під час Другої світової війни [4]. Цим «як» і можуть виступати ресурсні відносини. Вони можуть бути фактором стресостійкості, способом справлятися із стресом та травмами війни.

### Список використаних джерел

1. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. Кам'янець-



Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782–791.

2. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН. Вип. 28. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. С. 670–682.

3. Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of re-sources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337–421.

4. Viktor E. Frankl. *Man's search for meaning: the classic tribute to hope from the holocaust (with new material)*: Ebury Press. 2011, 176 p.

**Хохліна Олена Петрівна,**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри авіаційної психології,  
Національний авіаційний університет*

## **ПРОБЛЕМА СМISЛУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Центральним психічним явищем у структурі спрямованості людини, що визначає її змістове наповнення, як і всієї особистості, є смисл життя. Смисл життя у психології розглядається як головне, інтегральне смислове утворення особистості; як цілісне уявлення людини про своє призначення, про фундаментальні основи власного життя, про сутнісно значущі цінності [4]. Смисл життя людини – це її цінності (ціннісні орієнтації), якими вона керується у своїй життєдіяльності на свідомому та несвідомому рівні.

Смисл життя, його сутність, структура, характеристики та ін. стали предметом спеціальних досліджень К. Абульханової-Славської, В. Асеева, О. Бодальова, І. Кацишиної, Д. Леонтьєва, І. Манохи, В. Меренкова, Т. Титаренко, А. Фурмана, Б. Чудновського, О. Хохліної та ін. [1–9]. Зазначається, що проблема смислу життя в науці та практиці зберігає свою незмінну значущість, змінюється лише її змістове та емоційне наповнення залежно від специфіки конкретного та історичного фону й особливостей індивіда [2]. Актуальною залишається ця проблема й щодо людини в умовах війни.

Відмічається, що смисл життя знаходиться [5]; а знайти смисл життя, як зауважує Б. Чудновський, – найбільша, найвища цінність та необхідна умова людської життєдіяльності [9]. Смисл життя твориться людиною як суб'єктом, виникає при її взаємодії з навколишнім світом – суспільством, соціально-політичною та економічною ситуацією тощо (О. Старовойтенко) [4]. Смисл життя формується на певній світоглядній основі і є своєрідною інтеграцією системи цінностей, що функціонують у певному суспільстві. При цьому смисл життя пов'язує життя індивіда з системою, яка підкоряє його собі, але ця підпора стає власним виявом свободи особистості (М. Рубінштейн) [2]. Фактором же утворення смислу життя, за Кантом, виступає ідея, яка набуває вигляду етичного закону, обов'язку, яка доведена до повноти розуміння як вищого блага, що переживається людиною як духовно піднесене. Саме смисл життя дає індивіду у життєвих ситуаціях орієнтир добровільного самопідкорення етичному закону, який піднімає людину над її власною природою [2]. А тому він розглядається як життєва цінність вищого порядку [9].

Смисл життя, як психологічний феномен, складається з цінностей людини – «великих» і «малих» смислів (Б. Чудновський) [3], цінностей-ідеалів та

цінностей-необхідностей (В. Асєєв) [1], що знаходяться в певній ієрархії. Цінності-ідеали характеризуються як високозначущі установки; це великі смисли, що стосуються сфери вищих досягнень людини в життєдіяльності, а їх актуалізація і підтримання викликають значне функціональне навантаження та напруження. Незважаючи на те, що смисл життя – це передусім цінності вищого порядку, до смислової сфери особистості входять і цінності-необхідності – рутинні, звичайні установки, або малі смисли, які стосуються задоволення повсякденних потреб та здійснення діяльності у межах звичайних можливостей людини. У смислі життя людини поєднуються обидві групи цінностей, оскільки вона не може жити лише цінностями-ідеалами; але вона не може жити й лише цінностями-необхідностями. Цінності-необхідності реалізуються як поточні, актуальні; цінності-ідеали – як перспективні, вони є своєрідним смисловим резервом, потенціалом, «світлим вогником надій і впевненості в майбутньому» [1].

Смисл життя людини, незважаючи на збереження його психологічної сутності, в умовах війни набуває особливих характеристик, які стосуються структури та зміни її типів: наявність в структурі цінностей-ідеалів та/чи цінностей-необхідностей; ієрархія цих цінностей; типи структури смислу життя та їх зміни («конгломерат» смислів; структура, що розпадається; номінальна; авторитарна; гармонійна та ін. (Б. Чудновський) [3]. Ці характеристики стосуються й конкретного змістового наповнення смислу життя: а) цінності-цілі та цінності-засоби; б) матеріальні (природні чи предметні), соціально-політичні, духовні (моральні, релігійні, художні, філософські, правові, естетичні тощо); в) цінності-ідеали; цінності-властивості речей, виявлені в результаті взаємодії з цінностями-ідеалами; цінності-речі, що мають ціннісні властивості; г) індивідуальні, групові, загальнонародні, загальнолюдські; д) цілі в житті, процес життя (інтерес й емоційна насиченість життя), результативність життя (задоволеність самореалізацією); е) цінності-ідеали та цінності-необхідності та ін.

Торкнемося основних характеристик цінностей людей в умовах війни. Доступні публікації з цього питання та результати загальнонаціонального опитування населення соціологічною групою «Рейтинг» у березні 2022 року говорять про те, що цінності в умовах війни спрощуються, стають «чорно-білими». З цього приводу капелан морпіхів Андрій Зелінський відмічає, що на передовій у людини чітко структурується система пріоритетів. Колись непомітне тут стає чи не найважливішим. Якщо мирному повсякденню характерна боротьба за статуси та статки, то на війні вони втрачають будь-яке значення, найважливішою цінністю стає саме життя [10]. Дійсно, пріоритетними стають цінності-необхідності – життя, необхідність вижити, зберегти здоров'я,

забезпечити можливість існування. Вага цінностей-ідеалів, до яких відносяться й професійна діяльність, як одна з найзначущих цінностей людини, та пов'язані з нею досягнення й наслідки (статус, статки), послаблюється. Професійні плани у людей, їх реалізація розглядаються переважно у зв'язку з післявоєнним часом. Зменшується й значення для людей матеріальних цінностей.

Андрій Зелінський говорить також про те, що війна – це руйнація, й руйнація особистості. Тому особливого значення для захисника набуває людяність, яка уможливується його духовністю [10]. Це й обумовлює, за результатами опитування населення, наявність у смисловій сфері людей у воєнний час високих духовних цінностей, зокрема моральних, філософських, правових, естетичних; цінностей корисності, солідарності, єдності, взаємодопомоги. Особливого змісту в таких умовах набувають й такі цінності-засоби, як характер, досвід.

Слід зазначити, що в умовах війни цінності людей, що знаходяться на передовій та в тилу, мають певні відмінності. Адже на фронті у наших захисників, окрім високих духовних цінностей, серед домінуючих зберігаються й цінності, пов'язані з виконанням діяльності в особливих умовах та тими цінностями, що забезпечують високий рівень її ефективності (відданість, сміливість, мужність, організованість, сила, витривалість, здоров'я, підготовленість військова, фізична, психологічна та ін.).

На структурі ж смислової сфери людей, що знаходяться в тилу, можуть позначатися такі обставини, як: наявність/відсутність роботи, домівки та рідних поряд, необхідність переселення (для таких важливою є цінність повернення додому) та ін. У характеристиці цінностей людини в умовах війни можна відмітити й ознаки, які розглядаються у віковому аспекті стосовно людей похилого віку. Так, на цінностях починають позначатися скорочення чи можлива втрата життєвої перспективи, а як наслідок - виникають обмежені й приземлені смисли; ставляться цілі «перегрупувати сили», психологічно перебудуватися, сформувати нове ставлення до оточуючого світу й до себе. Така перебудова стосується й використання таких позитивних можливостей, як: ретельність і продуманість дій, робота над мобілізаційною готовністю до неочікуваних подій в житті; прагнення відповідати максимально можливому рівню життєдіяльності, бути у згоді з самим собою, не послабляти вимоги до себе. За цих можливостей життєва перспектива збільшується, заміщується тим, що повзв'язане з найближчими - дітьми, онуками, учнями, справою, що продовжується та ін. [9].

### Список використаних джерел

1. Асеев В.Г. Особенности структурного строения смысловой системы личности. *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска*. В 2-х ч. Ч.1. / под ред.

А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер и др. Москва: Смысл, 2004. С. 35–41.

2. Кацишина И.А. Смысл жизни как объект психологического исследования. *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска*. В 2-х ч. Ч.1. / под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер и др. Москва: Смысл, 2004. С. 50–55.

3. Меренков В.И. О выборе смысла жизни в современную эпоху. *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска*. В 2-х ч. Ч.1. / под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер и др. Москва: Смысл, 2004. С. 61–71.

4. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравелла, 2013. С. 123–128.

5. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.

6. Хохліна О., Горбенко С. Параметри вивчення смислу життя людини. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique: collection de papiers scientifiques «ΛΟΓΟΣ» avec des matériaux de la II conférence scientifique et pratique internationale (Vol. 2), Paris, 1er octobre 2021*. Paris-Vinnytsia: La Fedeltà & Plateforme scientifique européenne, 2021. P. 33–35. URL:<https://doi.org/10.36074/logos-01.10.2021.v2.12>

7. Хохліна О.П. Смысл життя як умова самореалізації особистості. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 266–275. URL:<http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/monography-14.pdf>

8. Хохліна О.П. Смысл життя фахівців авіаційної галузі в аспекті безпеки професійної діяльності. *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції «Авіа – 2021» (20-22 квітня, 2021 р.)*. Київ: НАУ. 2021. С.17–19.

9. Чудновский Б.Э. Проблема оптимального смысла жизни. *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска*. В 2-х ч. Ч.1. / Под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер и др. Москва: Смысл, 2004. С. 6–22.

10. Руденко А. Чи існують на війні атеїсти? URL:<https://day.kyiv.ua/uk/article/cuspilstvo/chy-isnyuyut-na-viyni-ateyisty>

*Христенко Віталій Євгенович,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії  
екстремальної та кризової психології,  
Національний університет цивільного захисту України*

## **ПОЧАТКОВИЙ ПЕРІОД ВІЙНИ 2022 РОКУ: ОСНОВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ МІСТЯН ХАРКОВА**

24 лютого 2022 року війська російської федерації без об'явлення війни напали на Україну. Дослідження проводилося з використанням методу включеного спостереження. Досліджувані – мешканці міста Харкова у період активних військових дій російської федерації проти України (24.02.2022 – 22.03.2022). Усього в дослідженні прийняло участь – 458 осіб, чоловіки та жінки віком від 24 до 85 років. У досліджуваній період українське місто Харків піддавалося атакам російських військ із застосуванням важкої військової техніки (танки, бронетранспортери), авіації, місто обстрілювали із застосуванням усіх видів реактивних систем залпового вогню, гармат різного калібру, крилатих ракет. Внаслідок цих атак постраждали житлові малоповерхові та багатоповерхові будинки житлових масивів, об'єкти інфраструктури міста (водонасосні та електророзподільні станції), газопроводи, школи, дитячі садки, лікарні, хлібні заводи, тролейбусні і трамвайні депо. Періодично у всіх районах міста на невизначений час пропадали постачання води, газу, електроенергії, виникали пожежі. Приблизно третина приватних та багатоповерхових житлових будинків міста зруйновані та непридатні для житла.

Всі психічні стани у городян Харкова можна умовно розділити у відповідності до 3-х етапів.

*Перший етап «Шок». 1-2 тижні після початку російсько-української війни.* На цьому етапі спостерігалися в основному гострі психічні стани. Ці стани характеризувалися різкими змінами настрою, постійною емоційною напругою, нервозністю, намаганням зірвати свою знервованість на оточуючих.

Досліджувані відзначають, що водночас постійно хочеться пити, постійно пересихає у роті. У майже половини (45%) досліджуваних вдвічі збільшилося денне вживання кількості гарячих напоїв (чай, кава).

В результаті цілодобового впливу звуків роботи артилерії та звуків вибухів спати вночі було майже неможливо. Тому всі намагаються засинати в будь-який проміжок часу, на якийсь припиняються обстріли. Такий режим сну викликає у всіх досліджуваних посилене виснаження і коливання кров'яного тиску.

Також змінюється ритм сну. Деякі з мешканців Харкова лягають спати в



незвичний для них час. Дуже багато хто відзначає, що вночі навіть у тиші (що буває дуже не часто) сон проходить за «рваною» схемою: 1-2 години сну, потім пробудження і так до ранку. Тобто змушено змінюється весь цикл сну.

Приблизно у 10% мешканців міста Харкова спостерігається протилежна реакція на стрес. Вони у перші 10 днів не виходили з дому, при цьому намагалися перебувати у ліжку під ковдрою. При цьому у них спостерігалась постійна сонливість. Складалося враження, що вони постійно сплять. І лише після 10 днів вони почали вести звичний спосіб життя, виходити на вулицю та спілкуватися з іншими людьми. У багатьох досліджуваних (70 %) під впливом постійного стресу спостерігався тремор рук та ніг. У цьому випадку городяни намагаються при будь-якій нагоді сісти на що-небудь або навпочіпки. У частини досліджуваних (приблизно 25 відсотків) спостерігалась рухова гіперактивність.

Всі городяни зазначали знаходження під постійним впливом страху: страх руйнування своєї оселі, бути вбитим, втратити рідних, залишитися без води та їжі, втратити документи і всі речі. Під впливом стрес-факторів великої сили спостерігалось декілька випадків самогубств серед городян. Кількість сімей, які проживають у будинках, значно зменшилася. Наприклад, з 80 квартир у будинку залишилося проживати лише 10 сімей. Ті мешканці, які залишилися в будинку, стали об'єднуватися між собою, у них з'явилося бажання один одного підтримати і допомогти в цей скрутний час. У перші дні війни кожен прагнув якнайшвидше знайти надійне укриття від снарядів та бомб. При цьому люди спілкувалися за допомогою коротких фраз, вказуючи іншим про надійне укриття. У момент знаходження у укритті спілкування між незнайомими людьми починалося легко, психологічний контакт встановлювався між незнайомими раніше людьми швидко.

*Другий етап «Адаптація». 3-й тиждень після початку російсько-української війни.* У багатьох мешканців спостерігається процес адаптації до нових і зовсім незвичних умов. З'явилося якесь розуміння що і як треба робити для виживання у місті, яке знаходиться постійно під обстрілами ворожої армії. Городяни стали вживати більше їжі. Поступово апетит почав нормалізуватися.

У частини мешканців в цей період спостерігається розвиток різноманітних фобій. Дехто не може себе змусити вийти з дому чи підвалу – це місця, в яких люди перебували протягом 2 тижнів з початку воєнних дій. Дехто просто боїться вийти на вулицю і потрапити під обстріли. Дехто боїться вийти і потрапити під бомбардування з ворожих літаків, яке відбувалося в перші 2 тижні війни.

Кілька разів на тривалий час пропадав електричний струм. Це викликало у всіх звичку тримати мобільний телефон на постійній зарядці, щоб довше вистачило заряд батареї мобільного телефону після відключення електромережі.

Усі мешканці міста зазначають, що довелося різко змінити ритм життя. Всі намагалися зробити всі свої справи і покупки до 14 години, щоб встигнути пішки

дійти до дому до початку комендантської години. Також з'явилася необхідність дотримуватися світломаскування. При обстрілах міста військові країни-агресора орієнтуються по вікнах, що світяться, і проводять обстріл саме таких житлових будинків. Багато мешканців у темний час доби намагаються взагалі не включати електроосвітлення. Як зазначали усі мешканці міста, сприйняття інформації дещо змінюється. Особливістю цієї війни в 2022 році є ще й те, що агресор використовує дуже багато ресурсів для ведення інформаційної війни. При цьому до суспільної свідомості вкидається величезна кількість фейків. Тому дуже важливим стає отримання правдивої інформації про те, що відбувається в даному районі, місті, області, країні загалом.

*Третій етап «Звикання».* Четвертий тиждень і далі після початку російсько-української війни. На цьому етапі спостерігається так званий пофігізм. Люди навіть починають готувати шашлики на відкритій місцевості між багатоповерхівками. Саме така поведінка призвела до підвищених людських втрат серед городян під час неочікуваних обстрілів міста.

В місто почали повертатися ті мешканці Харкова, які виїхали з міста на початку війни. Вони весь цей час знаходилися в безпечних умовах, і в них не було сформовано відчуття небезпеки у випадку раптового обстрілу міста. Вони поводити себе як у вже звичному для них безпечному місці, і не розуміли, що обстріли міста можуть відбутися у будь-яку мить. Така поведінка шкодила не тільки їх особистій безпеці, але й іншим городянам, які, дивлячись на їх поведінку, починали також поводити себе не зовсім адекватно відносно небезпеки.

Також в цей період особливо гостро городянами відчувається різниця у сприйнятті ситуації війни між тим, хто пережив обстріли в Харкові і тими, хто виїхав і знаходиться у безпечному місці. Деякі жарти, картинки, короткі відео, якими поділилися родичі чи знайомі з центральних чи західних регіонів країни, у харків'ян викликають образу, нерозуміння і просто подив. Під час телефонних розмов дуже часто чути, як городяни Харкова починають майже лягати зі своїми родичами з цього приводу.

*Висновки.* У мешканців міста Харків під час російсько-української війни 2022 року спостерігалися різноманітні психічні стани. Ці стани змінювалися відповідно до тривалості військових дій поряд з містом, з інтенсивністю обстрілів міста ворожою артилерією, танками, літаками, крилатими ракетами. Виділено три етапи проявів цих станів в умовах реальної екзистенціальної загрози: «Шок», «Адаптація», «Звикання». На кожному з цих етапів спостерігаються свої психічні стани городян з проявами цих станів у поведінці харків'ян.

### **Список використаних джерел**

1. Гапон Н. Соціальна психологія : навч. посіб. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. С.4–25.

**Чайка Маргарита Сергіївна,**

*аспірантка PhD кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології,  
НПУ ім. М.П. Драгоманова,  
викладач кафедри інклюзивної та спеціальної освіти,  
Інститут людини КУБГ імені Бориса Грінченка*

**Якуба Леся Станіславівна,**

*аспірантка PhD кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології,  
НПУ ім. М.П. Драгоманова,  
викладач кафедри спеціальної педагогіки,  
ХНПУ ім. Г.С.Сковороди*

## **ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ КОМУНІКАТИВНОЇ ФУНКЦІЇ ЗАСОБАМИ АДК (АЛЬТЕРНАТИВНОЇ І ДОДАТКОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ)**

Війна принесла у нашу країну дуже багато горя, пов'язаного з відсутністю впевненості у безпеці, фізичними та психічними травмами внаслідок бойових дій, втрати близьких та друзів. Ці події породжують відчуття тривоги. Якщо людина не здатна впоратися з негативними емоціями, виникають тривожні стани як патологічна схильність до постійного переживання. Подолання його вимагає як допомоги професійних лікарів, так і надання психологічної допомоги та використання засобів, які б на ранніх етапах після отримання травми були б в змозі пом'якшити негативні наслідки.

До основних симптомів тривожного стану відносять: внутрішнє тремтіння і підвищену нервозність, яка проявляється без об'єктивних причин, постійне або часто виникаюче відчуття тривоги, підвищену агресивність без наявності активного подразника, прискорене серцебиття, розлади сну, утруднене дихання і задишку, запаморочення та інші прояви, пов'язані з патологічною роботою психіки і нервової системи [1].

Можливо попередити або пом'якшити прояви тривожного стану засобами психотерапевтичного впливу, але вони мають певні обмеження. В.В. Макаров визначає слово як один із засобів впливу у психотерапії, і воно є одним із найпопулярніших в медичній моделі. Але застосування психотерапевтичних методів неможливе, коли у особи немає змоги усвідомлювати мовленнєву інформацію, наприклад, у випадку наявності інтелектуальних порушень, розладів аутистичного спектра або порушення комунікативно-мовленнєвої функції внаслідок травми, це стосується як дітей, так і дорослих [3].

Тривожні стани виникають внаслідок кількох чинників, один із них – нерозуміння ситуації та неможливість через це планування власних дій.

Профілактикою виникнення тривожних станів для людей, які мають порушення мовленнєвого та/або комунікативного розвитку може виступити роз'яснення ситуації, в якій знаходиться людина та формування реальних уявлень про порядок дій, які можна застосувати для власного убереження від потенційної загрози. Цей алгоритм набуває особливого значення під час реальної загрози життю і здоров'ю людини, її близьких. Так, під час надзвичайних ситуацій або в умовах воєнного стану таким людям варто додатково пояснити, що відбувається, які існують реальні загрози, які від цього можна вберегти, яка послідовність дій рятує життя. Найчастіше люди, які відчують загрозу і бачать нервування оточуючих, але не можуть усвідомити, що дійсно відбувається через складнощі в опануванні вербального мовлення, починають тривожитися, що викликає розгубленість, низьку концентрацію уваги, стомленість. Що, в свою чергу, призводить до фізичного та емоційного виснаження. За таких обставин жодна особа не може дбати про себе, а отже, шанси на порятунок та збереження не тільки соматичного, фізичного, але й емоційного здоров'я значно знижуються. Саме через це необхідно заздалегідь дбати про те, як пояснювати людям з порушеннями комунікативного та мовленнєвого розвитку про надзвичайні ситуації та способи регуляції власної поведінки у визначених умовах. Одним із способів роз'яснень, які можуть бути доступними для людей, які не мають можливості спілкуватися вербально, виступають засоби АДК. Найпоширенішим їх видом виступають візуальні засоби, які можуть бути представлені у вигляді символічних зображень, піктограм. Засоби АДК покликані замінити або спростити вербальне спілкування й надати можливість комунікації тим людям, які не можуть спілкуватися за допомогою усного мовлення.

АДК охоплює способи комунікації, що використовуються в процесі спілкування для функціональної підтримки або як альтернатива мовленню в осіб з особливими освітніми потребами, котрі мають істотні труднощі з відтворенням або розумінням мовлення. Підтримка комунікативного процесу може здійснюватися за допомогою жестів, міміки, зображень, фотографій, піктограм, технічних засобів тощо, які допомагають людині з мовленнєвими порушеннями комунікувати з оточенням (передавати, сприймати та розуміти інформацію) та сприяють процесу соціальної інтеграції та взаємодії [5]. Використання будь-якого виду АДК, який підходить користувачу сприяє більш глибокому усвідомленню ситуації та знаходженню шляхів її вирішення, допомагає заспокоїти користувача в ситуації гострого стресу.

Аналізуючи сучасні дослідження з теми, нам особливо хочеться підкреслити внесок Г. Усатенко, М. Чайки, Ю. Защипась, Ю. Лабкової. Організоване ними дослідження стосувалось людей, що втратили мовлення внаслідок перенесеного інсульту, але вони однозначно доводять, що порушення комунікативної функції мовлення – ще не вирок для людини, що втратила можливість спілкуватися усно у

дорослому віці. АДК визначена як ефективний засіб реабілітації мовлення у пацієнтів з афатичними розладами, подолання порушення комунікації, а також як компенсаторну можливість [4].

Перед початком застосування АДК необхідно визначити збережені комунікативні можливості особи, її збережену чи порушену діалогічну компетентність, тобто «здатність реалізовувати усно-мовленнєву комунікацію у діалогічній формі в життєво-важливих для певного віку сферах і ситуаціях спілкування відповідно до комунікативного завдання» [2]. Потрібно виявити рівень комунікативних та мовленнєвих навичок, якими володіє користувач на момент обстеження, для вибору типу підтримуючої комунікації, або такої, що замінюватиме мовлення повністю. При цьому враховуються когнітивні, комунікативні, моторні і психосоціальні навички. Після цього можна, в залежності від збережених можливостей підібрати засіб АДК, максимально доречний у використанні особою з порушеною комунікативно-мовленнєвою функцією.

Добираючи засоби АДК варто враховувати особливості сприйняття користувача, його емоційні реакції. В залежності від збереженості інтелектуальних функцій, вікових особливостей зображення можуть мати різний ступінь деталізації та схематизації, але вони повинні демонструвати конкретний предмет, об'єкт, дію або характеристику.

Використовуючи окремі символічні зображення, піктограми можна пояснити користувачу що відбувається навколо, які емоції наразі він може переживати, що можна зробити аби уникнути негативних наслідків тощо. Ефективним інструментом є використання соціальних історій на визначену тематику, які складають собою короткий опис ситуації, для кращого її розуміння, можуть висвітлювати бажану і небажану поведінку відповідно до ситуації та демонструють покроковий план дій, який допоможе вберегти себе від неприємностей. Такі соціальні історії найкраще зарекомендували себе для застосування у вигляді постерів – коротких та чітко структурованих соціальних історій, які відповідають на питання: що трапилось?, яка загроза?, як діяти можна/бажано?, як діяти не можна?, що робити зараз, потім, в кінці? тощо. Також соціальні історії у вигляді постерів можуть висвітлювати певні вправи на релаксацію, зняття напруги, подолання стресу для користувачів, які вже знаходяться в безпечному та спокійному місці. Такі постери допомагають візуально підтримати процес психологічної самопомоги користувачів, яка є невід'ємною частиною реагування особистості на стресовий чинник для збереження власного емоційного та особистісного здоров'я.

Важливо використовувати такі постери не лише у друкованому вигляді, але і з залученням цифрових технологій. Сучасні постери розроблені з урахуванням можливості автоматичної оптимізації візуального матеріалу до екрану смартфона,



планшета, ноутбука або комп'ютера. Ця можливість надає змогу використовувати важливий контент у час потреби не маючи поруч із собою роздруківок або змінних носіїв. Достатньо лише раз завантажити їх на свій мобільний пристрій і можна використовувати будь-де і будь-коли.

Використовуючи засоби АДК за надзвичайних умов особливо важливо дбати про їхню зручність та мобільність. Адже невідомо в який момент користувачу доведеться покинути домівку або залишитися без мобільного зв'язку. У будь-якому випадку, користувач, який має порушення комунікації повинен мати при собі інструмент для спілкування з оточуючими, це може вберегти життя. Важливо дбати про те, щоб використані засоби АДК підходили конкретному користувачу. Ми наголошуємо на важливості індивідуального та особистісно-орієнтованого підходу, врахуванні досяжності та зручності використання засобів АДК у повсякденному житті користувача.

Отже, засоби АДК як невід'ємна частина комунікативного процесу осіб, які мають порушення комунікативного або мовленнєвого розвитку, можуть виступати засобом пояснення, регуляції поведінки, алгоритмом дій у небезпечних ситуаціях та як засіб власної психологічної самопомоги у скрутних ситуаціях. Цей інструмент може бути ефективним у профілактиці тривожних станів за умов слідування методичним рекомендаціям щодо використання засобів АДК з користувачами, які мають порушення мовленнєвого та комунікативного розвитку.

### Список використаних джерел

1. Берадзе Т. Коли тривожність стає діагнозом. *BBC news Ukraine*: UR: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-5050237924>
2. Галаєвська Л.В. Діалогічна компетентність : проблеми та перспективи. Українська мова і література в школі. Київ, Інститут педагогіки НАПН України. 2016. Т.1. С.18–22.
3. Туркова Д.М. Психолого-аналітичний підхід у трактуванні суті психотерапевтичного втручання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. Психологічні науки*. Київ, 2015. Вип. 2(47). С. 187–193.
4. Усатенко Г.В. Практичні аспекти створення символів альтернативної та додаткової комунікації для відновлення комунікативних навичок у людей з афазіями. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип.47(50). С.190–200.
5. Усатенко Г.В., Чайка М.С. Застосування альтернативної і додаткової комунікації: теоретичний огляд візуальних засобів АДК. *International Scientific And Practical Conference «Current Trends And Factors Of The Development Of Pedagogical And Psychological Sciences In Ukraine And Eu Countries»*, Conference Proceedings, Lublin: Baltija Publishing. 2020. September 25–26. С. 161–164.



**Чудакова Віра Петрівна,**

*доктор PhD у галузі психологічних наук, старший науковий співробітник,*

*Інститут педагогіки НАПН України,*

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗАСОБАМИ ІНТЕГРАТИВНИХ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ NLP: ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ, РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗДІБНОСТІ ДО ШВИДКОЇ АДАПТАЦІЇ**

Психологічні проблеми дорослих та дітей, які отримали травматичний досвід внаслідок військових дій, потребують професійного вирішення та психологічного супроводу. Мешканці України переживають серйозні емоційні потрясіння, пов'язані із загрозою життю, втратою близьких, майна, роботи, розпадом сімей, вимушеним переселенням, відмовою від колишніх життєвих смислів. Із військовим конфліктом пов'язано велика кількість проблем, особливої уваги заслуговують психологічні проблеми різних потерпілих верст населення: вимушені переселенці, розділені сім'ї, безробіття, втрата близьких та страх цієї втрати, зростання кількості людей з адиктивними, депресивними та суїцидальними тенденціями.

З'ясовано, що «психіка людини» – складна багатофункціональна система, що дозволяє людині витримувати травматичний досвід, адаптуватися навіть до найжорсткіших і часом нелюдських умов життя. Проте травматичний досвід зберігається у глибинних системах психіки і починає латентно впливати життя людини, дорослого чи дитини. *Постійне внутрішнє невдоволення створює платформу соціальних конфліктів; почуття провини через відчуття безсилля змінити неприйнятну ситуацію готує ґрунт для психосоматичних, адиктивних порушень, появі неврозів, депресії та суїцидальних тенденцій [1; 3; 6].*

Важливо зазначити, що матеріальні збитки, кількість фізично постраждалих людей можна оцінити, *але практично не піддається оцінці психоемоційну, моральну шкоду, завдану військовим конфліктом здоров'ю дітей та їхніх батьків, особам похилого віку. Найбільш постраждалою стороною в ситуації воєнного конфлікту виявляються діти і жінки, які відчувають сильне почуття незахищеності.*

*Мета публікації є представлення досвіду забезпечення психологічної допомоги особистості в умовах війни, засобами інтегративних психотехнологій NLP: подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації; досвіду психологічної роботи з травмою війни; досвіду спеціальної психологічної*

підготовки психологів у цих умовах.

Забезпечення *необхідними теоретико-практичними знаннями фахівців*, які працюють у галузі соціальної підтримки та медико-психологічної допомоги постраждалому населенню від воєнного конфлікту.

Насамперед *спеціалізована допомога має орієнтуватися на*: зниження емоційної напруги, стабілізацію рівня тривожності, нівелювання агресії; підвищення продуктивної активності та спонтанності поведінки у ситуаціях спілкування та діяльності, зміцнення мотивації співробітництва та почуття спільності; стабілізацію почуття безпеки (захист від можливої подальшої шкоди); формування та розвиток *адаптаційних ресурсів та навичок саморегуляції*.

Проблема «психічної травми» безпосередньо пов'язана з глибинними феноменами психіки і сприймається як афективний слід переживань, пов'язаних із певним травмуючим подією – це якесь зовнішнє подія, яке заподіяло людині, дорослому чи дитині, середовищі існування шкода, наслідки якого переживаються настільки інтенсивно, що свідомою частиною психіки неспроможна їх. Головною ознакою події, що травмує, є його раптовість. Травмуюча подія здатне різко та несподівано змінити життя людини, соціальну ситуацію розвитку. *Психічна травма здатна вплинути* на все психічне життя людини, залишаючи негативний слід у функціонуванні процесів когнітивної сфери, соціального життя та загальної адаптивності. *Наслідки психічної травми виявляють себе* в переживаннях суб'єкта щодо повсякденного життя, яке сприймається з дефіцитом спілкування, яскравості сприйняття навколишнього світу, позитивних емоцій, що призводить до стійкого зниження настрою, нападів тривоги, паніки. *У цьому раніше цілком самодостатня особистість починає відчувати* безпорадність, самотність, страхи, втрату сенсу життя. *Психічна травма деструктивно впливає* сприйняття суб'єктом часу і простору. *Порушується природний в'язок між подіями минулого, сьогодення та майбутнього* [1; 3; 4; 5; 7].

У складних умовах сучасності особливого значення набуває професійна підтримка та спеціальна психологічна підготовка фахівців-психологів у їхньому прагненні до самовдосконалення, готовності до конструктивних змін, професійного зростання. Буквально змусили психологів підвищувати свій кваліфікаційний рівень по . Часто стикаючись зі складними ситуаціями, наодинці *психологи змушені активувати всі свої ресурси*: емпатію, співчуття, когнітивні процеси, що безсумнівно *призводить до почуттів виснаження та професійного вигорання* . Особливо гостро ця проблема заявляє себе в умовах *дефіциту часу*.

З метою вирішення вище зазначених проблем нами запропоновано

«психологічна технологія формування психологічних компетентностей подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації» (далі «технологія»).

Технологія складається з двох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих моделей, що відповідають діагностичному етапу дослідження (пошуковому та констатуючому) та корекційно-розвиваючому етапу (формуючому) дослідженню, а саме: 1) *Діагностична модель експертизи* психологічних компетентностей подолання наслідків травмуючих ситуацій; 2) *Корекційно-розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу* «Сучасні психологічні технології формування психологічних компетентностей подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації (В. Чудакова). «Технологія» містить основні блоки: інформаційно-смысловий, діагностичний, аналітично-інтерпретаційний та прогностичний, та корекційно-розвивальний. Розглянемо загальний дизайн, зміст та структуру кожної з моделей (складових) авторської «Технології»:

1. *«Діагностична модель експертизи* психологічних компетентностей подолання наслідків травмуючих ситуацій». Для її реалізації нами підбрано, експериментально перевірено, надійні та валідні інтегративні психодіагностичні *методи експертизи* (опитувальники, тести); експеримент; *методи математичної статистики* (кореляційний, факторний аналіз) із використанням сучасних програм обробки даних. Зроблено математично-статистичну обробку емпіричних даних результатів експерименту в ході констатуючого та контрольного-аналітичного етапу.

За результатами реалізації діагностичної моделі технології нами виявлено латентну (приховану) структуру факторів «пріоритетних психологічних компетентностей особистості в умовах подолання травмуючих ситуаціях». За результатами факторного аналізу, виокремлено шість факторів, зокрема:

*Фактор 1. Компетентності цілепокладання, оволодіння ефективними стратегіями постановки та досягнення стратегічних і тактичних цілей;*

*Фактор 2. Мотиваційна компетентність, зокрема, вміння створювати позитивну мотивацію.*

*Фактор 3. Компетентності подолання психологічних проблем та розвиток стресостійкості, зокрема:*

- оволодіння навичками гнучкого реагування на ситуацію;
- вміння вийти новий рівень управління своїми станами;
- уміння набувати емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях та здатність до швидкої адаптації;

- оволодіння методами позбавлення від почуття образи, провини;
- вміння переформувати наслідки психологічних травм та інших травмуючих спогадів;
- вміння розвивати стресостійкість та здатність до швидкої адаптації;
- вміння використовувати методи переформування страхів, фобій, тривоги, песимізму та депресії.

*Фактор 4. Комунікативна компетентність:* опанування технологій ефективної взаємодії з людьми; вміння налагоджувати відносини довіри та співпраці; вміння вирішувати міжособистісні протиріччя.

*Фактор 5. Спеціальні (специфічні) компетентності, що об'єднали в собі:*

- подолання конфліктів та вирішення міжособистісних протиріч;
- оволодіння мистецтвом публічних виступів;
- подолання професійного стресу та синдром професійного вигорання.

Розглянемо загальний дизайн і зміст другої складової «технології»:

*2. «Корекційно-розвиваюча модель рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу (на основі NLP): «Сучасні психологічні технології формування психологічних компетентностей особистості в умовах подолання травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації».* Для її реалізації нами розроблено та впроваджено авторську програму спеціальної психологічної підготовки. У процесі розробки цього спецкурсу враховувалися основні фактори, що впливають на формування психологічних компетентностей особистості в умовах подолання травмувальних ситуацій. Які виявлено нами за результатами математично-статистичного аналізу.

*Мета програми РІТ є оволодіння певними соціально-психологічними знаннями, вміннями, навичками, компетентностями необхідними для формування психологічних компетентностей подолання наслідків травмувальних стресових ситуацій. Це дозволяє вирішити такі завдання:*

- *розвивати* комунікативну та інтерактивну компетентність;
- *опанувати* інструментарій ефективної взаємодії та взаєморозуміння між людьми;
- *розвивати* рефлексивні навички, здатність аналізувати ситуацію, поведінку та стан у цій ситуації, як членів групи, так і особистості;
- *опанувати* вміння адекватно сприймати себе та оточуючих, що сприяє виробленню та коригуванню норм особистої поведінки та міжособистісної взаємодії;
- *розвивати* емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях та здатність до швидкої адаптації;
- *опанувати* способи позбавлення від тривожних переживань, фобій,

страхів та інших психологічних травм та травмуючих спогадів;

○ *опанувати* методи подолання професійного стресу та синдром професійного вигорання;

– подолання песимізму та депресії; – *опанувати* технологію вирішення міжособистісних протиріч та протиріч, подолання конфліктних ситуацій;

– *розвивати* здатність гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудовуватись у різних умовах та різних групах, вийти на новий рівень управління своїми станами;

– *опанувати* технологію створення адекватної самооцінки та впевненості в собі;

– розвинути компетентність цілепокладання, *опанувати* стратегії постановки стратегічних і тактичних цілей [8].

*Розглянемо загальний дизайн програми РІТ, що містить у собі 9-ть модулів. Кожен наступний модуль є логічним продовженням та завершенням попереднього, зокрема: 1. Теоретичні та методичні засоби проведення рефлексивно-інноваційного тренінгу, коучингу, заснованого на НЛП (РІТ). 2. Розвиток комунікативної та інтерактивної компетентності. 3. Компетентність подолання психологічних проблем: страхів, фобій та інших травмуючих спогадів. 4. Компетентність розвиток психологічної стійкості, стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. 5. Компетентність рефлексії, самоусвідомлення себе, навички використання ефективних стратегій створення адекватної самооцінки та впевненості у собі. 6. Компетентність попередження та врегулювання міжособистісних протиріч та конфліктних ситуацій. 7. Розвиток компетентності цілепокладання: стратегії та тактики постановки та досягнення цілей. 8. Компетентності подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання особистості та організації. 9. Компетентність створення позитивної мотивації.*

*Рефлексивно-інноваційний тренінг, коучинг (РІТ), – практика психологічного впливу, що базується на активних методах групової роботи, що забезпечує усвідомлення та звільнення від стереотипів непродуктивного життєвого досвіду та діяльності шляхом її переосмислення та вивільнення завдяки цьому інновацій, що ведуть до подолання проблемно-конфліктних, що виникають у процесі вирішення практичних завдань сфері спілкування, діяльності, особистісного розвитку та корекції: подолання психологічних проблем, наслідків травмуючих ситуацій, розвиток стресостійкості та здатності до швидкої адаптації. Представлена у цій публікації програма РІТ відображає курс базової освіти з нейро-лінгвістичного програмування – NLP (НЛП) [2; 8].*

*Нейро-лінгвістичне програмування – одна з сучасних галузей практичної*



психології та психотехнології, це новий метод навчання ефективним стратегіям поведінки, сприйняття, мислення. Метод, що виник на початку 70-х років минулого століття, завдячує своєю появою на світ американським вченим Джону Гріндеру та Річарду Бендлеру, що вивчили поведінку та мислення найбільш талановитих людей у різних галузях людської діяльності. Встановлено, що їхня поведінка має певну структуру, яка не залежить від того, в якій галузі реалізовано талант людини. Зараз ця структура вивчена і бажаючі досягти такого ступеня ефективності можуть опанувати її основні елементи, користуючись НЛП у спеціалізованих тренінгах. Зауважимо, що методи *NLP* активно використовуються у роботі з постраждалими від воєнних дій [2; 8].

НЛП – це модель того, як люди структурують власний унікальний досвід. Це один із багатьох способів розуміння та організації фантастично складної та тим прекрасної системи людських думок та комунікацій. НЛП – не теорія. НЛП річ практична. Вона включає набір моделей, процедур, умінь, ритуалів і технологій для того, щоб мислити і діяти ефективно в цьому світі. НЛП дозволяє швидше та ефективно реорганізувати суб'єктивний досвід та змінити поведінку в будь-якому бажаному напрямку [2; 8].

Тренінги та семінари з НЛП стали традиційною формою підготовки психологів, психотерапевтів, фахівців із роботи з фахівцями у багатьох розвинених країнах світу. Окремі техніки та вправи використані нами у запропонованій програмі РІТ, запозичені у майстрів психології та психотерапії. Автор цього курсу – Чудакова Віра Петрівна, навчалася у майстрів у галузі *NLP* та коучингу : Англії (Пітер Вріц , 1995 р.); Бельгії (Ян Ардуй) 1995 г; Канади (Мерілін Аткінсон, 1995-1996 р.); США (Френк П'юселік , 2012 , 2018; Майкл Гріндер , 2018 р.); Італії, (Антоніо Манегетті, 1992-1994 р.); РФ: Інституту сімейної та групової психології та психотерапії (Леонід Кроль, Михайло Грінфельд 1995-1996 рр.); Олексій Сітніков, 2018 р.). України: Центру соціально-психологічної служби для молоді м.Києва (Юрія Живоглядова, Білоніжко Євгенія, 1993 р.); Асоціації практикуючих психологів та психотерапевтів Києва (30 тренінгів Юрія Живоглядова, 1993-1996 р., 2018 р.); Інституту професійної майстерності та НЛП м.Київ. Автор «технології» має 29 річний досвід їх використання.

*Висновок.* Встановлено, що впровадження розробленої нами «психологічної технології» є дієвим засобом науково-методичного забезпечення спеціальної психологічної підготовки, що забезпечує психологічну допомогу засобами інтегративних психотехнологій *NLP* для подолання наслідків травмуючих ситуацій, розвитку стресостійкості та здібності до швидкої адаптації. Реалізація авторської технології надала можливість вирішення



суспільно значущого завдання сформованості психологічних компетентностей особистості в умовах подолання травмуючих ситуаціях. Це відкриває перспективи подальшого вивчення досліджуваної проблеми: удосконалення системи підготовки/перепідготовки/підвищення кваліфікації; створення системи психологічного консультування, коучингу.

### Список використаних джерел

1. Бассин Ф.В. Психическая травма *Руководство по психотерапии*. Ташкент: Медицина, 1979. С. 24–43.
2. Величко В.В., Максименко С.Д., Чудакова В.П. *Психологічне та професійне (юридичне) забезпечення – головний ресурс ефективності професійної діяльності працівників Національного центрального бюро Інтерполу в Україні: стратегії, моделі, технології*. навч.-метод. посіб. Київ: ТОВ «Інформаційні системи», 2016. 87 с.
3. Как преодолеть психотравму и восстановить душевное равновесие: *метод. пособ. по психотравматерапии*. Верн: КМВ, 2012. 328 с.
4. Левин К. Временная перспектива и преодоление трудных ситуаций. *Психология личности*. Москва: АСТ; Астрель, 2009. С. 200–211.
5. Левин П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. *Природная способность трансформировать экстремальные переживания*. Москва: АСТ, 2007. 316 с.
6. Менегетти А. Психосоматика Москва: БФ «Онтопсихология», 2007. 360 с.
7. Пятницкая Е.В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события: учеб.-методич. пособ. для студентов психол. специальностей и практикующих психологов. Николаев, 2008. 180 с.
8. Чудакова В.П. Реализация технологии и рефлексивно-инновационного тренинга «Современные психотехнологии формирования компетентностей конкурентоспособности личности в условиях инновационной деятельности», с использованием практик NLP. / *“Ta’limda innovativ-kreativ texnologiyalarning qo’llanilishi, neyrolingvistik dasturlashning amaliy asoslari” mavzusidagi xalqaro konferentsiya 2021-yil, 27-dekabr*. Бухара. Республика Узбекистан. 2022. С. 404–416.

**Янковська Ольга Юріївна,**

*здобувач ступеня вищої освіти бакалавра навчально-наукового інституту №1,  
Національна академія внутрішніх справ*

*науковий керівник:*

**Охріменко Іван Миколайович,**

*доктор юридичних наук, професор,  
професор кафедри юридичної психології,  
Національна академія внутрішніх справ*

## **ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ**

Війна є надзвичайним психологічним подразником для людини та суспільства. Ми не маємо природнього імунітету, здатного захистити від стресу, що спричиняють воєнні та бойові дії. Тому необхідно звертати особливу увагу, на підтримання психологічного здоров'я особи у під час життя в особливих умовах.

Робота практичного психолога, а також осіб, які залучені до ресоціалізації військовослужбовців із зон введення воєнних дій, є доволі специфічною. Військові медики використовують для опису їхнього стану такі нетрадиційні термінологічні позначення, як бойова психічна травма, бойова втома тощо.

За результатами досліджень, у структурі психічної патології серед військовослужбовців строкової служби, які брали участь у бойових діях, психогенні розлади досягають 70%, у офіцерів цей показник трохи менший. У 15-20% військовослужбовців, які пройшли через збройні конфлікти, є хронічні посттравматичні стани, викликані стресом [1, с. 95]. З огляду на це, варто звернути особливу увагу на необхідність проведення психосоціальної роботи з ними. Медико-психологічна реабілітація й соціальна підтримка повинні бути основними напрямками роботи з даною категорією населення.

Участь у бойових діях впливає на свідомість людини, піддаючи її серйозним якісним змінам. Посттравматичні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних відносин, особливих життєвих сценаріїв, а тому можуть впливати на все подальше життя людини.

На відміну від гострої стресової реакції, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає не під час травмуючої події, а у віддалені терміни – після виходу людини зі стану надважкого стресу. Латентний період складає, як правило, 2-6 місяців з моменту отримання психологічної травми.

Разом із тим, посттравматичний стресовий розлад накладає досить

істотний відбиток на психіку військовослужбовця, що призводить до вкорочення життєвої перспективи, зумовлює постійну активізацію бойового стресу. Тому ПТСР є не лише особистою проблемою військовослужбовця, а й суспільною проблемою. ПТСР як хвороба має такі симптоми: нестійкість психіки, при якій навіть незначні втрати, труднощі штовхають людину на самогубство; особливі види агресії; боязнь нападу ззаду; почуття провини за те, що залишився живий; ідентифікація себе із загиблими тощо.

Більшості хворих притаманне різко негативне ставлення до соціальних інститутів, державних та громадських організацій. А ще душевні надломи, зриви, жорстокість, непримиренність, підвищена конфліктність, з одного боку, та втома, апатія з іншого, – все це природні реакції організму на наслідки тривалого фізичного і нервового напруження, випробуваного в бойовій обстановці. Саме вони стають характерними ознаками так званих «фронтових» поколінь [3, с. 97].

Відповідно до результатів досліджень багатьох військових медиків і психологів, особливості життя в бойових умовах призводять до того, що соціальний стан індивіда після звільнення в запас характеризується так званою кризою ідентичності, тобто втратою цілісності й віри у свою соціальну роль. Це виявляється в порушенні здатності учасників бойових дій оптимально проявляти себе в складних соціальних взаємодіях, у яких відбувається самореалізація людської особистості. Багато хто з таких людей втратили інтерес до громадського життя, знизилася їхня активність під час вирішення власних життєво важливих проблем. Нерідко спостерігаються втрата здатності до співпереживання і потреби в щиросердечній близькості з іншими людьми.

Майже половина опитаних військовослужбовців, що брали участь у бойових діях у АТО/ООС, за свідченням психологів, скаржаться, що вони не можуть знайти розуміння ні в суспільстві, ні в родині. Кожний четвертий заявив, що зазнає труднощів при спілкуванні в трудовому колективі, а кожний другий міняв місце роботи три-чотири рази. Порушена здатність підтримувати соціальні контакти позначається і на сімейних відносинах: майже кожний четвертий проживає в розлученні з родиною [1, с. 96].

Щодо ефективних методик та способів психологічної реабілітації, то на сьогоднішній час широке застосування в арміях різних держав знаходять такі, як: фізіологічні (глибокий сон, якісна їжа, відпочинок тощо); аутогенні (аутотренінг, саморегуляція, медитація); медикаментозні, організаційні; психотерапевтичні (раціональна психотерапія, музико-, бібліо-, арттерапія та ін.) [2]. На прикладах роботи зарубіжних реабілітаційних центрів в Україні створюється система комплексної реабілітації, яка охоплює: психологічний

блок; медичний (психотерапевтичний, неврологічний, кардіологічний) блок; блок соціальної реабілітації.

Психологічна робота з пацієнтами центрів проводиться в умовах цілодобового стаціонару (упродовж 24 днів) і/або амбулаторно. Психолог забезпечує систему заходів, спрямованих на психологічну реабілітацію пацієнтів. Система реабілітації включає:

1. Первинне психодіагностичне обстеження і дотестове консультування.
2. Індивідуальна програма психологічної реабілітації (ІПР) пацієнта.
3. Виконання заходів, передбачених ІПР.

Реабілітаційне консультування розглядається як можливість підвищити адаптивність, уникнути асоціальної поведінки, зняти невротичні симптоми. Для успішного консультування військовослужбовців з ПТСР необхідно забезпечити атмосферу відкритості, свободи висловлювань і переживань, співчуття, відсутність оцінки. У даному випадку військовослужбовець неминуче стикається з власним «Я», з тією людиною, яким він є, і тим, ким він може стати [3].

Реабілітаційна та реадаптаційна робота з військовослужбовцями, що мають психотравми, має передбачати також використання групових форм (тренінгових заходів, групових релаксаційних занять, корекційних циклів, психотерапевтичних груп). Найбільш поширеними є групові релаксаційні заняття із застосуванням вправ аутотренінгу й саморегуляції.

Отже, слід зазначити, що соціально-психологічна робота з учасниками бойових дій має бути спрямована не стільки на зняття симптоматики або пошук причин неблагополуччя, скільки на «майбутнє», особистісне зростання військовослужбовця, розвиток його «Я-концепції», самосвідомості, формування нових смислів життя тощо. Найбільш успішним є таке консультування, коли психолог-консультант в ПТСР бачить не корінь біди військовослужбовця, а закладені в ньому можливості потенційних змін особистості.

#### **Список використаних джерел**

1. Алещенко В. І., Хміляр О. Ф. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами: навч. посіб.. Харків: ХУПС, 2005. 84 с.

2. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2016. 126 с.

3. Наконечна О., Сувало О., Кошулинська З. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків: книга-буклет. Львів, 2007. 25 с.

**СЕКЦІЯ 5**  
**ПСИХОЛОГІЯ КОЛАБОРАЦІОНІЗМУ**



**Бойко-Бузиль Ю.Ю.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
заступник завідувача науково-дослідної  
лабораторії психологічного забезпечення,  
Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України*

**КОЛАБОРАЦІОНІЗМ ЯК СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНЕ ЯВИЩЕ  
СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ ПЕРІОДУ ВІЙНИ**

Проблема українського колабораціонізму та розуміння його суспільно-політичної ідентичності належить нині до найменш вивчених і дискусійних тем. Колабораціонізм визнано неприємною темою, розвиток якої може погіршити реноме певного народу у світі. Тому, незважаючи на те, що наша Україна в умовах війни перебуває з 2014 року, лише з початком повномасштабного вторгнення російської федерації 24 лютого цього року, вкрай активізувалися наукові пошуки ідентифікації явища колабораціонізму в системі феноменів війни. Разом з тим до тепер відсутні будь-які ґрунтовні напрацювання проблематики сучасного колабораціонізму в Україні, що і стало об'єктом наукових розвідок.

Колабораціонізм як наратив в умовах війни був і залишається багатограним і суперечливим явищем. Усі країни, яких торкнулася проблема окупації в тій чи іншій мірі зіштовхнулися з фактом взаємодії своїх громадян з окупантами, які не лише пропагували на користь загарбників, а надавали реальну допомогу, інформацію, найчастіше стратегічного характеру, сприяли у протиправній діяльності та були співучасниками злочинних дій тощо.

Варто наголосити, що наукове осмислення колабораціонізму, формулювання його феноменології, визначення специфічних ознак, видів, форм, особливостей, спроб встановлення меж юридичної, у тому числі кримінальної, відповідальності колаборантів, активно розпочалося в контексті Другої світової війни.

Історично доведено, що термін «колабораціонізм», який з французької мови перекладається як «добровільна, навмисна співпраця з окупаційною владою і надання їм всілякої допомоги» запропонований до використання

самим маршалом Анрі-Філіпом Петеном, котрий в липні 1940 року національними зборами був проголошений главою французької держави. Після зустрічі з Гітлером в жовтні 1940 року Петен оголосив, що Франція буде співпрацювати з переможцем Німеччиною. У своєму зверненні до французів він закликав їх співпрацювати з німецькою окупаційною владою. Пізніше ця концепція стала застосовуватися і до інших аспектів відносин між окупаційними силами, окупованою територією і населенням, в першу чергу до тих аспектів, які зневажливо називаються допомогою ворогові, підтримкою окупаційних сил і працюють проти основних національних інтересів або навіть є зрадою (державною зрадою). Таким чином принцип взаємовідносин гітлерівської Німеччини і Режиму Віші офіційно знайшов своє позначення через термін «колабораціонізм». Звідси походить усталене дотепер загальне розуміння колабораціонізму як співпраці населення окупованих територій або громадян окупованої держави з ворогом (окупантом).

Насправді ж термін «колаборант» та пов'язані з ним поняття «колабораціонізм», «колабораціоніст» є похідним від латинського слова «collaborare», що тлумачиться як співпраця. Та сьогодні «колабораціонізм» трактують як «допомога ворогу», «зрада», «підтримка окупаційних сил», «робота, спрямована проти фундаментальних національних інтересів» тощо. Саме згадана вище історична подія в період Другої світової війни внесла корективи щодо негативного значення терміну, який отримав зневажливе забарвлення та стала поштовхом для конотації поняття зі «спільної діяльності або співробітництва» за гносеологічною природою до «зрадницької співпраці з ворогом» по суті.

Існують три форми колабораціонізму: державно-політичний (спрямований на підтримання громадського порядку та економічного життя), ідеологічний (вмотивований переконаннями або ідеологічною угодою) та військовий.

Також виділяють такі види колабораціонізму як: воєнний, тобто сприяння ворогу зі зброєю в руках (служба у військових чи силових формуваннях, поліцейських структурах, розвідці тощо); політичний (адміністративний) – співробітництво з ворогом в окупаційних органах влади, участь у маріонетковому уряді); економічний – співробітництво з ворогом у сфері економіки; культурний (духовний) – поширення вірнопідданських почуттів, підвищення психологічного настрою ворога та його представників; та побутовий колабораціонізм – встановлення дружніх відносин з ворогом (його представниками).

Враховуючи тиск трудової повинності та життєвих обставин у питанні співпраці місцевого населення з окупантами, доцільно говорити ще й



про «вимушений» та «добровільний» колабораціонізм, який базується на такому критерії, як характер співпраці з окупантами. Добровільний колабораціонізм спрямований на підтримання громадського порядку та економічного життя окупованої території (інтереси, що розділяються як окупантами, так і окупованими). Примусовий колабораціонізм не залишає вибору для людей на окупованих територіях, змушуючи співпрацювати задля виживання.

Тож, колабораціонізм – це система відносин між окупаційними (ворожими) силами, з одного боку, і з політичними структурами й населенням як суб'єктами окупації, з іншого боку. Вирішальним фактором у цій дихотомії є окупаційна сила, яка приймає рішення та допускає, бажає, навіть вимагає співпраці з окупованими. Тож нині ми є свідками українського колабораціонізму як суспільно-політичного явища сучасної України періоду війни, який на рівні нашого суспільства усвідомиться набагато пізніше, аніж відбувається його юридичне оформлення.

#### **Список використаних джерел**

1. Колабораціонізм – що це таке і хто такі колаборанти. URL:<https://termin.in.ua/kolaboratsionizm/> (дата звернення: 28.06.2022).
2. Письменський Є.О. Колабораціонізм як суспільно-політичне явище в Україні (кримінально-правові аспекти): наук. нарис. Северодонецьк. 2020. 121 с.
3. Чальцева О.М. Категорія «колабораціонізм» як багатокomпонентний наратив в умовах війни. *Політичне життя*. 2022. № 2. С. 56–60.

**Бондар В'ячеслав Юрійович,**  
*слухач Навчально-наукового інституту № 1,  
Національна академія внутрішніх справ,*

*науковий керівник:*  
**Кудерміна Олена Іванівна,**  
*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри юридичної психології,  
Національна академія внутрішніх справ*

## **ЕМОЦІЙНА РІВНОВАГА ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ**

Ми живемо у світі, що швидко змінюється. Революції, пандемії і економічні кризи – здається вже тісно пов'язані із нашим життям. Але якщо чесно, то важко було собі уявити в наш час велику війну в центрі Європи. Особливо таку, яка ведеться з боку однієї із найбільших за розмірами держави світу і такими жорстокими середньовічними методами.

Серед віруючих людей можна почути фразу: «Бог не дасть тобі того, чого ти не можеш знести» [1]. Саме у Біблії, у Першому Листі до Коринтян: у 10 розділі є 13 вірш: «Вас не спостигла ще спокуса понад людську силу. Бог вірний: він не допустить, щоб вас спокушувано над вашу спроможність, але разом із спокусою дасть вам змогу її перенести»[1]. І справді, завдяки тим чи іншим чинникам, людина може винести всі випробування, які стають на її шляху.

З психологічної точки зору дуже важливим є збереження або відновлення рівноваги у собі. Альберт Ейнштейн писав: «Найважливіше людське старання – це боротьба за моральність наших дій. Від цього залежить наша внутрішня рівновага, та й саме існування»[2]. Кожна людина унікальна і для неї важливе щось неповторне, індивідуальне. Тобто люди, різними шляхами встановлюють внутрішню рівновагу – для когось досить поговорити із іншою людиною, для когось потрібно глибоко зануритись у власний внутрішній світ. Серед найпоширеніших способів досягнення душевної рівноваги виділяють допомогу людям, відволікання від проблем і розслаблення, помічання більшої дози позитиву в житті, спорт і зайняття улюбленою справою.

На превеликий жаль, хочемо ми того чи ні, але ми постійно у русі, постійно змінюємось. Рух є природним для людини, як і для всього, що нас оточує. Ми отримуємо різну інформацію, працюємо, контактуємо із різними людьми, старіємо... Ми змінюємось і нас змінюють!

Усі ми змінилися 24 лютого 2022 року і продовжуємо мінятись, і зараз. Дуже важливо зберегти також у нас те, чим ми є. Зокрема, потрібно зберегти наше добро,

наші звички і наш менталітет. Інколи люди так сильно борються із чимось, що повністю змінюються і зрештою програють, тобто фактично діють так, як задумував ворог. Зокрема, можна по-різному оцінювати діяльність Наполеона Бонапарта і революційну Францію того часу, але не можна не зважати на той факт, що фактично він домігся свого – стара Європа назавжди змінилась. Європейські держави так хотіли знищити свого «революційного ворога», що можливо і не помітили, як стали схожими на нього. Вони реформували майже всі сфери своїх держав: ввели різні громадянські і політичні права для своїх громадян, реформували управління справами та почали боротьбу із корупцією. Тобто зробили саме те, що і хотів Наполеон і революційна Франція.

Тобто, на кожен дію є протидія! Проблема полягає у тому, що коли ми чомусь протистоїмо, ми інколи підсилюємо це, і разом із тим, уподібнюємось до цього явища. Наш ворог у цій війні показав своє справжнє обличчя – безневинно вбиті люди похилого віку, зґвалтовані жінки і діти, залякана до смерті малеча... Станом на 9 червня постраждала понад 751 дитина. З них загинули 263 дитини, а отримали поранення 488 [3]. Це звірство не має свого виправдання! Воно більше не повинно повторюватись! В нас є непросте завдання – не просто перемогти, а бути гідними перемоги – не змінитись під впливом гнітючих подій в гіршу сторону!

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним - вона психологічна. Настрій людей на війні є не менш важливим, ніж зброя і техніка. Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди, зазвичай, спочатку відчувають шок, діють автоматично, так як по програмі виживання. Планування обмежене до декількох годин. Потім повертаються базові емоції, і після шоку можуть прийти, наприклад, відчай, жах, заперечення і т. д. Українці масово відчули сильну ейфорію від того, що ми вистояли ці перші години і дні й кинулися до бою. Це дуже добре, це показує силу нашого психічного ресурсу [4].

Але ейфорія не може триматися весь час – це не економно для нашої психіки. І після ейфорії у нас, зазвичай, трапляються коливання настрою. Фактично, так само як і під час мирного часу, але із більшою амплітудою. Такі стани, як збудження, натхнення, страх, заперечення, тривога, страх, віра і надія будуть змінювати один одного постійно.

Також потрібно пам'ятати, що росія веде не просто війну, а геноцид українців, з метою повного знищення нашої нації і нашого менталітету. Російські пропагандистські джерела вже давно повторюють думку про те, що ніякої української нації немає і ми є лише «губернією» «великої росії». Тож, окрім нашого загальнолюдського, завжди потрібно пам'ятати про нашу національну самосвідомість, наш менталітет.

Менталітет (від лат. *mens* – пов'язаний з духом, духовністю) – це сприйняття та тлумачення світу, що поширене в певній спільноті та виражається в її соціокультурних феноменах. Ментальність визначається архетипами та стереотипами культури цієї спільноти[5].

Михайло Грушевський уважав, що українці мають західний тип ментальності, хоча він не відкидав і ролі східних впливів [6]. Так, зі східних рис української ментальності виражені вірність традиціям, патерналізм, колективізм, переважання почуттів над інтелектом, ліризм. Характерною рисою менталітету українців є ідея рівності на неприпустимості насилля влади, що виражається у раптових спротах насильству. Водночас у мирний час українці політично пасивні [7], схильні до примирення з негативними явищами та заниженої самооцінки [8]. Також слід виділити нашу любов до праці, чистоту нашої культури та тисячі наших інших чеснот, якими ми маємо пишатись і зрощувати їх у собі.

#### Список використаних джерел

1. БОГ НЕ ДАСТЬ ТОБІ БІЛЬШЕ, АНІЖ МОЖЕШ ЗНЕСТИ. СПРАВДІ? Тетяна Трачук. *Дивен Світ*. 07.10.2019 р. URL:<https://dyvensvit.org/top/1022603//> (дата звернення: 10.06.2022).
2. Сміт Д. Думати, як Альберт Ейнштейн. Київ : КМ-БУКС, 2017. 208 с.
3. Жахаючі цифри: в Україні зросла кількість постраждалих дітей від війни. *UA.NEWS*. 09.06.2022. URL:<https://ua.news/ua/uzhasayushhie-tsifry-v-ukraine-vyroslo-kolichestvo-postradavshih-detej-ot-voyny/> (дата звернення: 10.06.2022).
4. Гаврилова Л. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. *Укрінформ*. 05.03.2022. URL:<https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihiologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>. (дата звернення: 10.06.2022).
5. Шинкарук В. І. Ментальність : Філософський енциклопедичний словник. 2002. с. 369–370.
6. Лозко Г. Етнологія України: Філософсько-теоретичний та етнорелігієзнавчий аспект: навч. посіб. Київ : АртЕК, 2001. 304 с.
7. Гетманов, О. О.. Роль ментальності та менталітету в розвитку етносів / *Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики*: матеріали III Всеукр. наук. конф. (25-26 травня 2018 р., м. Дніпро). Дніпро : Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. 2018. с. 183–184.
8. Національний менталітет : Енциклопедія Сучасної України. URL:<https://esu.com.ua>. (дата звернення: 10.06.2022).

*Бутенко Михайло Володимирович,  
психолог СКЗ Сумського РУП ГУНП в Сумській області*

## **МОЖЛИВІ ШЛЯХИ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИ КОЛАБОРАЦІОНІСТА**

У зв'язку із військовим станом та військовою агресією в нашій країні відбуваються значні зміни, які стосуються не тільки геополітичної сфери, а й змін у суспільстві та кожної окремої особи загалом. Це не тільки торкнулося звичайного ритму нашого життя, а змушує кожного переосмислити наші цінності та принципи. У той же час необхідно відмітити, що переосмислення власних цінностей, принципів життя, потреб та мотивів може призвести до виникнення такого негативного явища як колабораціонізм.

Незважаючи на те, що дане явище існувало досить давно, активно досліджуватися воно почалося лише після Другої світової війни. Саме в контексті цієї війни формувалося наукові підходи до визначення сутності цього явища, досліджувалися причини його виникнення, види тощо.

Досить часто у наукових колах надавалося таке пояснення колабораціонізму, як - складне неоднозначне соціально – психологічне та етичне явище, феномен, що виникає в результаті взаємодії суб'єктів комунікативного процесу (населення окупованих держав окупантами), тобто співпраці з ворогом в умовах окупаційного режиму [3].

На сьогодні, поняття «колабораціонізм» набуло юридичного значення у зв'язку з набранням чинності Закону «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України про встановлення кримінальної відповідальності за колабораційну діяльність» [2] та внесенням до Кримінального кодексу України відповідних змін. Кримінальний кодекс було доповнено новою статтею 111-1, що має назву «Колабораційна діяльність», у якій визначено та надано пояснення щодо дій, які можуть бути кваліфіковані як колабораціонізм. До таких дій було віднесено злісне заперечення збройної агресії проти України, заклики підтримки агресора, окупаційної адміністрації, добровільне заняття різного роду посад у незаконних органах влади, що створені на тимчасово окупованих територіях, в тому числі, окупаційних адміністраціях держави-агресора, а також участь у діяльності цих організацій.

Необхідно зауважити, що колабораційна діяльність досліджується в основному в сфері історичних та юридичних наук, та як злочин. Але враховуючи, що кожен злочин має суб'єктивну сторону, яка відображає психічне ставлення суб'єкта кримінального правопорушення до суспільно-небезпечного діяння, що він вчиняє, та його суспільно-небезпечних наслідків в момент

вчинення кримінального правопорушення [4] ми вважаємо за доцільне розглядати дане явище також у психологічному контексті. Дослідження колабораційної діяльності з психологічного боку та з урахуванням особистісних якостей людини дозволить в подальшому виявляти її ознаки раніше і певним чином впливати на неї, проводити профілактичні заходи та не допускати утворення такого феномену.

Перш за все потрібно відмітити, що колабораціонізм є актом прояву волі особи на добровільній основі, що визначається появою нових мотивів, потреб та прагнень (змісту життя). Акт добровільності лежить в основі колабораційної діяльності і наслідком є прагнення особи прийняти позицію окупантів. До цього висновку можна дійти шляхом аналізу останніх подій та поведінки людей, зокрема можна бачити випадки, коли дійсні представники влади намагаються всіляко уникати будь-якого контакту з окупантами, і в той же час, певні особи згодні повністю підтримувати окупантів та надавати їм всіляку підтримку.

Також потребує уточнення питання стосовно мотивів та потреб особи, які лежать в основі колабораційної діяльності. Потрібно зазначити, що вони можуть бути не тільки «новими», тими, що створюються під впливом обставин, які виникли в результаті військових дій, окупації, але й бути «старими», можливість реалізації яких особа буде бачити лише в незаконній діяльності. Це може проявлятися в прагненні зайняти певну посаду, отримати матеріальні блага або зберегти власні привілеї тощо. Виходячи з цього можна дійти до висновку, що особа, яка буде схильною до колабораціонізму буде більш егоїстичною (у її піраміді потреб переважатиме прагнення задовольнити власні потреби), більш пластичною (легко може пристосовуватися до змін умов життя), можливо матиме навіть гарно розвинутий соціальний інтелект, який буде дозволяти знаходити спільну мову з будь ким та в будь-якій ситуації.

Також важливими аспектами, які впливають на прийняття рішення про колабораційну діяльність, можуть бути внутрішні уявлення особи про події, що відбуваються, її суб'єктивне ставлення до ситуації окупації, власні переконання та уміння знаходити вихід із ситуації, що склалася на основі раніше набутого досвіду. Дуже важливим фактором в цьому випадку є внутрішнє сприйняття людиною ситуації та її основні життєві переконання. Загалом, якщо людина навіть до окупації території була впевнена, що агресори принесуть собою позитивні зміни, підтримувала політичні та соціальні аспекти країни-агресора, то відповідно можна припустити, що ця особа буде займатися колабораційною діяльністю. При цьому необхідно зауважити, що інколи такі особи свої переконання дуже перебільшують, і в такому випадку вони не бачать



інших можливостей розвитку подій. Таким чином, людина узгоджує свою поведінку із своїми переконаннями, щоб досягти бажаних цілей. Необхідно враховувати також, що навіть коли людина мала негативні погляди стосовно агресора, вона може змінити свої переконання під впливом ситуації, що склалася в певний момент часу.

Ще одним важливим чинником для формування колабораціонізму є значний вплив соціального оточення особи. У разі, коли більшість людей, які оточують особу, постійно схвалюють дії агресора, або раніше підтримували політичну, економічну, культурну діяльність країни агресора, в той же час постійно критикували ситуацію, що склалася у власній країні, то така особа сприймає як правду, що країна-агресор набагато краща і готова буде її підтримувати. Підтвердженням того, що колабораціонізм може утворюватися у такий спосіб є теорія соціального навчання А. Бандури [1].

Підбиваючи підсумки, ми можемо зауважити, що для уточнення причин виникнення колабораційної діяльності необхідно здійснювати комплексне дослідження психологічних та соціальних аспектів, особистих якостей, поведінкових реакцій людини та інших важливих чинників.

#### **Список використаних джерел**

1. Bandura A. Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves. New York, 2005. NY: Worth. 78 p.
2. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо встановлення кримінальної відповідальності за колабораційну діяльність: Закон України № 2108-IX від 3 березня 2022 року.  
URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2108-20#Text>
3. Шайкан В. Колабораціонізм в Україні у роки другої світової війни: причини виникнення, особливості, масштаби. 2005. с. 44–51.
4. Шемшученко Ю.С. Суб'єктивна сторона злочину. Юридична енциклопедія: [у 6 т.]. Київ: Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 2003. Т5. 736 с.

**Зликов Валерій Лаврентійович,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач лабораторії методології і теорії психології,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

## ОСОБЛИВОСТІ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ РОСІЙСЬКИХ ЗАГАРБНИКІВ

З теоретичної точки зору, концепція мілітарної ідентичності часто виражається у термінах на кшталт культура, настановлення, цінності та мотивація. Її також можна описати за допомогою теорії соціальної ідентичності. Якщо військовослужбовець високо оцінює статус збройних сил і пишається своєю приналежністю до них, то це буде сприяти створенню позитивної мілітарної ідентичності, якщо особа з дитинства виховується як майбутній військовий, вороже налаштований до будь-чого, відмінного її культурі, у неї формується мілітарна ідентичність, яка, зрештою, витісняє цивільну особистісну ідентичність [3].

Наприкінці 2000-х – на початку 2010-х років домінуюча ідентичність Росії все більше асоціювалася з ідеєю «русского мира» – уявної спільноти, заснованої на ознаках російської мови, російської культури та спільного «братнього» минулого. Політика впливу на Україну тих часів характеризувалася як «м'яка сила» (soft power). М'яка сила – на відміну від жорсткої – це «здатність отримувати те, що ви хочете, за допомогою привабливості, а не примусу». Військові засоби традиційно асоціюються з жорсткою силою, тоді як інструменти публічної дипломатії асоціюються з м'якою силою, а економічні засоби відносять до м'якої або жорсткої сили залежно від контексту [2]. Незважаючи на значне посилення публічної дипломатії Москви в Україні приблизно в той час, ці зусилля не змінили і не могли докорінно змінити психологічне середовище у відносинах Москви з Києвом, оскільки проєктована ідентичність за своєю суттю була несумісною з одним із основних дискурсів ідентичності України. Дослідники м'якої сили часто відзначають зв'язок між м'якою силою та ідентичностями «нам подобаються ті, хто схожий на нас» [4], [6]. Програма патріотичного виховання в Росії підкреслює спадкоємність між царським, радянським і пострадянським періодами. Протягом усієї російської історії зосереджено на видатних досягненнях, зокрема на військових перемогах. Офіційний патріотизм в Росії у своїй ідеалізації військових має тенденцію поєднувати національну ідентичність та громадянство з відданістю державним інституціям.

Ми проаналізували 72 наукові публікації, присвячені мілітарній та моральній ідентичності військових США, Китаю, Ізраїлю, Норвегії, Боснії та

Герцеговини. За результатами емпіричного дослідження нами виділено такі характеристики мілітарної ідентичності як – патріотизм, отримання задоволення від участі у бойових діях, ставлення до армії як до другої родини, командна згуртованість, колективізм, ідентифікація себе з «захисником знедолених», героїзм, деіндивідуалізація, агресивність. Як виявилось, в жодному дослідженні насильство, а особливо в контексті цивільних осіб, не згадувалося. У цьому контексті моральна ідентичність базується переважно на панівній ролі «захисника» та героїзмі, саме тут її основний перетин із ідентичністю мілітарною; іншими її компонентами є підвищене відчуття справедливості, милосердя, чесність, духовність. Ймовірно, саме насадження власних духовних цінностей в осіб захисника інших та деіндивідуалізація, зумовлюють антинормативну поведінку, яка у випадку російських окупантів набула крайніх форм насильства.

Наративи війни у росіян практично не відрізняються від сталінської риторики, згідно з якою «всі країни – проти нас, а значить – наші вороги», «відбувається розмноження військової загрози» тощо. На довоєнній радянській сцені, наприклад, військові персонажі становили загальний фон, на якому відбувалися події мирного радянського життя. Щось подібне ми спостерігали у популярній в пострадянській Росії акції «Безсмертний полк». Бойові дії в майбутньому військовому конфлікті мали вести молоде покоління Радянської держави, що й трапилося нині в російсько-українській війні. Молодь визначено як основних бійців в майбутній (в уже теперішній) війні. У своїй основній газеті «Комсомольська правда» росіяни неодноразово представляли майбутній конфлікт як велике історичне випробування молоді, еквівалентне тому, яке батьки вже пройшли в попередніх боях. І хоча влада Росії намагалася спекулювати на постулаті «діди воювали», більшість солдат керувалися у своїх рішеннях воювати проти України виключно матеріальними мотивами, мотивами грошового збагачення. Звідси й мародерство, яке протягом лютого-березня досягло неймовірних масштабів.

Як правило, ліберали віддають перевагу захисту інших від шкоди та справедливому ставленню до всіх, вони поширюють свої моральні міркування на велике коло людей, включаючи друзів (а не лише сім'ю) та світ (а не власну націю [7]). Хоча консерватори також підтримують моральні імперативи, спрямовані на уникнення страждань і прагнення встановити справедливість, вони додатково віддають перевагу низці інших моральних цінностей – занепокоєння щодо лояльності до своєї групи, поваги до традицій та авторитету, для них свобода особистості, як і будь-які прояви автономії не є важливими, оскільки роблять світ неконтрольованим, а отже й небезпечним для них [1]. Говорячи мовою таксономії «Великої п'ятірки», представники ліберальної

моральної ідеології характеризуються високим рівнем відкритості новому досвіду, а отже й кращою адаптивністю та здатністю інтегрувати свій життєвий (у тому числі й травмівний) досвід. Натомість консерватори адаптуються лише до традиційних, поколіннями усталених умов, коли будь-яка зміна викликає у них сильний внутрішній супротив, а згодом – і агресію до всіх, хто дотримується інших поглядів. Ми звертаємо увагу на поширені мілітаристичні парадокси росіян, які переважно є реакцією на безвихідь, страху за власне життя, зумовленого численними терористичними актами на території Росії, невизначеністю свого майбутнього, вивільнення напруги, зумовленої руйнуванням «радянського Ми» і несформованого «російського Я» («Якби не ми – вони б перші нас напали» і «Вони ж воювати не вміють, ховаються за мирне населення» або «Українці чекають, коли ми звільнимо їх від нацистів» і «Ці хохли завжди нас ненавиділи»). Тобто, війна, а отже й розрив з усім світом, для росіян, армія яких є відображенням загальних російських настроїв, є проявом їх ідентичності, ключовим аспектом якої є мілітаризованість.

Базуючись на дослідженнях J. Haidt, J. Graham, C. Joseph ми визначили п'ять ключових моральних постулатів, які принципово відрізняються у росіян та українців, як представників різних моральних ідеологій: страждання і шкода – турбота і співчуття; справедливість і нерівність; лояльність до своєї групи, самопожертва заради своєї групи; послух, повага та належне виконання ролей; цнотливість та контроль над бажаннями [1].

Доведено, що представники консервативної моральної культури, потрапляючи в іншу – ліберальну, намагаються утвердити свою культуру засобами, принципово протилежними їхнім моральним переконанням, оскільки всі вище зазначені моральні постулати стосуються виключно поведінки в середині їхньої моральної культури. Тобто виявляти турботу, співчуття, справедливість, повагу, контроль над бажаннями виключно стосовно членів своєї групи, натомість щодо іншої, у даному випадку, ліберальної української – завдавати страждання, спричинювати матеріальну та фізичну шкоду, акцентувати на нерівності, негативному ставленні, неповазі та не контролювати свої агресивні, деструктивні бажання.

За результатами дослідження D.P. McAdams встановлено що консерватори розповідали історії, у яких влада дотримується суворих правил, а головні герої наполягають на цінності самодисципліни, однак не особистої, а колективної відповідальності (звідси й аморальна, руйнівна поведінка окупантів, без натяку на відчуття провини, коли відповідальні за свої дії переноситься на інших – ворога чи свою владу), тоді як ліберали згадували автобіографічні сцени, в яких діють головні герої, як вони виявляють емпатію, вчаться відкриватися новим людям та адаптуватися до нового досвіду [5]. Росіяни часто наголошують на

своїй релігійності – вірності християнській вірі, і це відповідає логіці консервативної моральної культури, де віра до своєї влади настільки велика, що «богом» стає правитель країни, він уособлює владу, яка вважається «божественною», а отже й єдино правильною. Натомість для ліберальної української культури властива чутливість до людських страждань та соціальної справедливості, влада не ідеалізується, а людські гармонійні стосунки становлять значну цінність.

### Список використаних джерел

1. Haidt J., Graham J., Joseph C. Above and below left-right: Ideological narratives and moral foundations. *Psychological Inquiry*. 2009. Vol. 20(2-3). P. 110-119.
2. Hill F. Moscow discovers soft power. *Current History*. 2006. Vol. 105(693). P. 341-347.
3. Johansen R. B., Laberg J. C., Martinussen M. Military identity as predictor of perceived military competence and skills. *Armed Forces & Society*. 2014. Vol. 40(3). P. 521-543.
4. Kroenig M., McAdam M., Weber S. Taking soft power seriously. *Comparative Strategy*. 2010. Vol. 29(5). P. 412-431.
5. McAdams D. P. The psychology of life stories. *Review of General Psychology*. 2001. Vol. 5. P. 100-122.
6. Solomon T. The affective underpinnings of soft power. *European Journal of International Relations*. 2014. Vol. 20(3). P. 720-741.
7. Waytz A., Iyer R., Young L., Haidt J., Graham J. Ideological differences in the expanse of the moral circle. *Nature Communications*. 2019. Vol. 10(1). P. 1-12.

**Пророк Наталія Василівна,**

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,  
завідувачка лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

### **НАРАТИВИ РОСІЙСЬКОЇ ПРОПАГАНДИ: СТВОРЕННЯ КАРТИНИ СВІТУ**

Вивчення особливостей впливу на людину (зокрема, і психологічних механізмів впливу) сучасних інформаційних продуктів (текстів, аудіо- і телепродуктів та ін.) потребує аналізу низки складних і неоднозначних проблем. Зокрема, не буде зайвим нагадати, що, в тому числі, і на основі інформаційних продуктів (як могутнього інструменту впливу на людину) формується ставлення людей до навколишнього світу, створюється «картина світу». В умовах жорсткої інформаційної війни (яка супроводжує гарячу стадію війни) кожен медіапродукт держави-агресора – це спеціально відібрані медіаповідомлення чи сконструйована (штучна) реальність, які не відображують реальний світ, а несуть ретельно відібрані (з певними цілями) уявлення про нього [2; 4]. Адже одна із важливих цілей цієї війни (як у своїй країні, так і в інших) – створення керованої, некритичної людини, що перебуває у полоні нав'язаних стереотипів, зручних (для агресора) уявлень, жахливих оман.

В цій роботі ми розглянемо наслідки і психологічні механізми дії брехні на психіку людини. Адже не буде перебільшенням сказати, що саме цинічна брехня (для якої немає межі між дозволеним і недозволеним) і заперечення очевидного стали головною зброєю російської пропаганди. А.С. Пушкін дуже влучно означив цікаву особливість російської душі (яка точно характеризує і російську політику з її пропагандою): «Всех истин нам дороже нас возвышающий обман». Фактично засоби масової інформації росії стали засобами масової дезінформації, засобами «промивання мізків» у державному масштабі. Над створенням брехні наполегливо працюють «інформаційні війська», «фабрика кремлівських тролів», «інтернет-армія Кремля» та ін. З початку війни фінансування інформаційних військ в росії збільшилося в три рази. Для порівняння: фінансування збройних сил росії збільшилося на одинадцять відсотків. Із цього стає зрозумілим – що є головним ресурсом путіна. Неправдива інформація вкидається у великій кількості і багаторазово повторюється. Працюють за методичками Геббельса: що більш брехливою є новина, то швидше в неї повірять. Зміст російських державних ЗМІ в усьому світі характеризують як «суцільну брехню», «відкриту брехню»; вважають,



що немає російських журналістів, а є тільки російські пропагандисти тощо. Очевидним стає висновок: Росія живе у брехні, живе за законами брехні і вже не знає меж у створенні брехні.

Які ж завдання переслідуються цією стратегією цинічної брехні і заперечення? Усі можливі негативні наслідки впливу таких маніпуляцій і є завданнями, що їх ставлять творці цієї стратегії. Постійна брехня, неправдива інформація (у різних версіях, від різних авторитетів), безліч «інформаційного бруду» (повідомлень про якісь несуттєві події) і багато негативних емоцій призводять до створення «брудного інформаційного поля».

Психологічний механізм дії цього поля:

- вкидання десятків версій, які виявляються обманом, призводить до породження атмосфери недовіри до всіх, атмосферу хаосу, плутанини (не зрозуміло – хто ж правий?), тривоги й укріплення стереотипів: «усі брешуть», «не все так однозначно», «усі погані», «всі однакові», «політика – брудна справа», «ніхто правди не скаже» та т.п. Це слово «всі» звучить як вирок, не залишає вибору, *штовхає до байдужості*.

- під впливом великої кількості брехливої інформації і вищеназаних стереотипів у людей стрімко розвивається *байдужість, зневіра*: «не треба щось робити – все одно ми ні на що не впливаємо», «нічого не зміниться», «всі погані», «не треба думати, розбиратися, адже всі брешуть!».

- безліч інформаційних дрібниць, серед яких більшість – не відповідає дійсності, створюють «інформаційний шквал», що обрушується на свідомість і підсвідомість людей. А це не тільки відволікає від більш суттєвого (воно просто губиться), але й не дає змоги звичайній людині скористатися своїм мисленням: одні не встигають, а інші не здатні критично осмислити те, що відбувається тому - «краще відключити мозок».

- негативні емоції та почуття (якими наповнена брехлива інформація), як правило, сіють сумніви, недовіру, невпевненість, тривогу, безвихідь. Підкреслимо, більш важливим є не сам «факт» – а атмосфера, яка створюється емоціями та яку активізує інформація.

- фейки (повідомлення про те, чого не було, чого немає; повідомлення-вигадка, яке «роздмухується» до того, що стає важливішим, ніж реальність) – спрямовані на створення паралельної реальності. Як кажуть: повірив у фейк – і це вже більше, ніж реальність. Російська пропаганда вигадує, в тому числі, і десятки божевільних і моторошних фейків, які засновані на технології залякування, що дає змогу впливати на людей, зокрема, і на рівні підсвідомості (наприклад, викликаючи страх). На створення паралельної реальності спрямоване і *заперечення очевидного, викривлення законів логіки*.

- брехня атакує інфраструктуру розуму: знищуються критерії добра/зла;

викривлюються закони логіки, відбувається підміна понять тощо. І все це для того, щоб ніхто не зрозумів: хто ж має рацію?

Технологія дії брехні неодноразово була продемонстрована російською пропагандистською машиною після трагедії з малайзійським «Боїнгом», після трагедії Бучі, Краматорська, Маріуполя, Кременчука... Хто ж винний? Брехня (у вигляді різних версій) з високою швидкістю накочувалася хвиля за хвилиною. Одразу подавалося кілька версій. У людей складалося враження, що ці версії мали подвійне і потрійне дно. Зрозуміти, де істина, було просто неможливо. Створюється атмосфера заплутаності. Для чого ж все це набрехали? Зокрема, і для того, щоб люди облишили спроби зрозуміти, що насправді відбулося, щоб кожний обрав версію, яка найбільше йому подобається, щоб людина вже ні про що не думала і їй було все одно (адже всі брешуть, і не все так однозначно)!

Отже, маніпуляції російської пропаганди з інформацією спрямовані на те, щоб створити хаос у людських стосунках, в емоціях, у думках; дегуманізувати населення. Усі ці завдання успішно реалізуються у росії, відпрацьовуються на росіянах, адже вони на сьогоднішній момент вже майже не мають доступу до об'єктивної інформації. На жаль, під цей «пропагандистський каток» потрапляють і українці: жителі Криму і окупованих територій Донбасу та ті, хто дивиться російське телебачення через «тарілку». Інформаційні атаки і особливо постійна нахабна брехня, мають цілком закономірні психологічні наслідки. Зокрема вони призводять до втрати відчуття реальності; втрати класичних критеріїв довіри, які допомагали людям жити (наприклад, моральних критеріїв: що таке добро, а що таке зло); втрати бажання думати (хочеться відімкнути мозок), розбиратися в соціальних подіях; втрати інтересу до того, що відбувається в соціумі; до суттєвих змін у моральних цінностях. Натомість з'являється «притерпелість», недовіра до всіх, байдужість до подій у суспільстві, толерантність до аморальної поведінки; закріплюється некритичність мислення, нездатність відрізнити добро і зло, небажання думати.

А зараз розглянемо *форми подачі інформації*, які посилюють ефективність її психологічного впливу на підсвідомість. Перерахуємо їх:

- високий темп (не дає часу для критичного осмислення ситуації);
- надмірна кількість інформації, що створює ефект «шуму» (через це неможливо зосередитись і включити мислення);
- постійний нав'язливий повтор (основні меседжі повторюються багато разів різними людьми);
- особливе компонування тем (для того, щоб привести до необхідних висновків);
- авторитетність ведучих і тих, хто виголошує основні меседжі (їхня впевненість у собі, рішуча чи навіть агресивна манера спілкування, вміння

подавати оцінки в формі безапеляційних тверджень тощо);

- висока якість текстів інформаційних продуктів чи промов: в основному вони короткі; прості (доступні для розуміння); правдоподібні; викликають увагу; зацікавлюють; легко запам'ятовуються. Виголошуються напористо, переконливо, емоційно;

- навмисна висока емоційність (аж до драматизації) візуального ряду та інформації (швидко подається в емоційно приголомшливій формі, зачіпає, торкається важливих потреб, фокусує увагу – і людина не може відірватися від екрану). Висока емоційність інформації спрямована на нейтралізацію здатності людини логічно мислити й раціонально оцінювати інформацію [5; 1; 3];

- яскравий візуальний ряд, у якому, зокрема використовуються символи (як приховане послання), враховується контекст ситуації, використовується тема боротьби, суперництва, агресивність;

- спрощення змісту інформаційних продуктів, що готуються для населення Росії.

Пересічна людина доволі швидко підпадає під цей вплив. Основні наративи, які фіксуються майже у всіх росіян, які знаходяться під впливом російських ЗМІ і формують їхню картину світу: вісім років бомбили Донбас, алея ангелів в Донецьку, українці - нацисти, росія - імперія, росія встає з колін, матінка-росія всьому світу голова, російська нація - нація справедливості і правди, путін об'єднує російські землі.

### **Список використаних джерел**

1. Викентьев И.Л. Приемы рекламы и PR. Киев, ТОО «ТРИЗ-ШАНС», 1997. 228 с.

2. Грачев Г.В., Мельник И.К. Манипулирование личностью. Москва: Эксмо, 2003. 384 с.

3. Зеленін В.В. По той бік правди: нейролінгвістичне програмування як зброя інформаційно-пропагандистської війни : навч. посіб. Том 1. НЛП ХХ століття. 2-ге вид., випр. та доп. Київ: Люта-справа, 2015. 384 с.

4. Лихобабин М. Ю. Технология манипулирования в рекламе. Способы зомбирования. Ростов на Дону: Феникс, 2004. 144 с.

5. Ценев В. Психология рекламы (реклама, НЛП и 25-й кадр). Ценев Вит. Москва: Бератор, 2003. 200 с.

*Телеховський Юрій Георгійович,  
кандидат юридичних наук, доцент,  
заслужений працівник освіти України,  
професор кафедри професійної психології,  
ННГІ НА СБ України*

## **ВИЯВЛЕННЯ НЕПРАВДИВОЇ ІНФОРМАЦІЇ МЕТОДАМИ НЕІНСТРУМЕНТАЛЬНОЇ ДЕТЕКЦІЇ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ ПРОТИ УКРАЇНИ**

За три місяці повномасштабної війни росії проти України розпочато майже 600 проваджень за колабораціонізм, за цей же час на території України викрито понад 160 диверсійно-розвідувальних груп, триває робота по виявленню скритої російської агентури в населених пунктах нашої держави з числа корегувальників, інформаторів, пропагандистів так званого «руського мира» тощо.

В цих умовах під час проведення слідчих дій по збору доказів ворожої діяльності набуває актуальності своєчасне виявлення і документування протиправних дій названої категорії зрадників. Автор пропонує матеріали щодо алгоритму виявлення неправдивої інформації в об'єктів оперативної зацікавленості методом неінструментальної детекції з використанням психологічних особливостей людини. В основі методу лежить аналіз ознак невідповідності між змістом висловлювання та невербальними засобами вираження повідомлення під час знаходження особистості у різних негативних психоемоційних станах і поведінкових комплексах як *стрес, агресія, страх, тривога, брехлива поведінка тощо*.

Розглядаючи під цим кутом зору *стрес*, як стан психічного напруження, що виникає у процесі діяльності людини за складних умов, можна виокремити його основні ознаки:

- блідість шкіряних покривів; губ, пересихання слизових оболонок, поява білого нальоту в кутках губ;
- підняті чи опущені плечі, щільне притискання ліктів до тулуба;
- можливе підняття рук, зігнутих у ліктях, до обличчя (захисна поза боксера), тремтіння кінцівок;
- посилене потовиділення, шумне дихання, розширені ніздрі, несподівані спазми голосу, фіксування погляду на об'єкті, який є стрес-фактором;
- повне розплющення або примружування очей залежно від ситуації, можливий ступор (оціпеніння) або колапс (шоковий стан), розлади пам'яті, уваги, уповільнення мислення, активності.

Найбільш характерними ознаками стресу, на які треба обов'язково

звертати увагу, є особливості голосу і мовлення, що виявляються під час передачі хибної інформації. До них належать:

- поява пауз під час відповідей на запитання, що не повинні викликати затримку відповідей;

- мимовільна зміна інтонацій, зміна темпу мови, зміна тембру голосу;

- поява тремтіння в голосі, ковтання слів, складів, заїкання;

- невиразність звуків, незвичний наголос на окремих складах;

- неоднозначність та неконкретність відповідей, поява в мові висловлювань, що є нетиповими для людини у звичайному спілкуванні та неприйнятними для людини його соціального статусу;

- демонстративне підкреслення за допомогою мовленнєвих засобів (інтонацій, пауз тощо) будь яких фрагментів переданої інформації. Ця ознака належить до групи прийомів, що свідомо використовуються для дезорієнтації і може бути індикатором під час порівняння з іншими даними.

Аналіз змін голосу також сприяє успішному викриттю психологами нещирості в процесі комунікативної взаємодії, оскільки особливості сприйняття власного голосу, не дають людині змогу контролювати його звучання, так як вона чує себе викривлено. Існують певні характеристики голосу і мови, що можуть свідчити про надання об'єктом недостовірної інформації:

- нульові звуки паузи, глибокі вдихи чи довгі видихи;

- специфічні звуки – сміх, кашель, шепіт, плач, буркотіння тощо;

- звуки супроводу фраз – «а-а-а», «е-е-е-», «хм-хм», «ну-ну», «от-от»;

- повтори - «я, я, я думаю, я дійсно ...», «я Вам говорив, я Вам говорив..»;

- частки слів «мені дій-дійсно подобалося це...» (не плутати із заїканням);

- приговорювання пошепки фраз: «Ви ж розумієте», «ми же з Вами це розуміємо».

Зазначені характеристики найчастіше виникають через емоційне збудження та страх бути викритим в обмані. Основним показником емоційного збудження є висота голосу, оскільки більшість людей під час хвилювання підвищують голос. Разом із тим, особи які мають високий рівень тривожності, навпаки можуть говорити ледь чутно [1, с.20-23].

*Страх* – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному та соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело реальної або уявної небезпеки і є відповіддю на очікування чи передчуття небезпеки. Потенційний злочинець може відчувати страх перед необхідністю порушити закон чи перед тим, що він вже здійснив незаконні дії. Інтенсивність страху залежить як від зовнішніх (супутні обставини), так і від внутрішніх (особистісні якості, мотивація) факторів.

До зовнішніх виявів страху належать:

- блідість шкірних покривів, спітнілість, ускладнене або пришвидшене дихання, пульсація сонної артерії, розширення зіниць;
- зникнення чи зниження гучності голосу, часте ковтання, тремор кистей, тремтіння всіх м'язів тіла, зведення брів, округлення й розширення;
- хворобливе спотворення виразу обличчя, сповільнене сприйняття, зниження продуктивності мислення, розсіювання уваги чи звуження (концентрація на одному об'єкті).

Під час спілкування з об'єктами оперативної зацікавленості оперативним працівникам доводиться зустрічатися з їх т.зв. *брехливою поведінкою* – формою вербальної чи невербальної поведінки, що полягає в навмисному спотворенні дійсності заради досягнення бажаної цілі чи прагнення уникнути небажаних наслідків. Основними ознаками брехливої поведінки є такі:

- театральна награність, заданість, механічність, спланованість поведінки, відсутність у поведінці імпульсивності, розсіяний погляд;
- пришвидшене моргання, погляд скоса, відведення погляду, примружування очей, розширені зіниці;
- посмішка без піднімання нижніх повік, піднімання й опускання плечей, прикривання рота рукою, потирання носа, почісування шиї, пришвидшення або сповільнення темпу мовлення;
- заїкання, нечіткі відповіді на запитання, «провали» в пам'яті, поява мовленнєвих вад, пауз, що заповнені словами-паразитами.

Розглядаючи мімічні реакції людини, слід звертати увагу на її *посмішку*. Вона відрізняється від інших реакцій тим, що, може передати радість людини за допомогою тільки одного м'яза, у той час, як на вираз інших емоцій потрібно від трьох до п'яти задіяних м'язів. Завдяки своїй простоті посмішка розпізнається легше, ніж інші емоції.

Разом із тим, виділяють так звану удавану посмішку, яка використовується об'єктами для того, щоб переконати оперативного психолога або співробітника в позитивних почуттях, які насправді вони не переживають, чи в легковажному ставленні до почутої інформації. При цьому, насправді людина у такий момент може не відчувати практично нічого або навіть відчувати негативні емоції, які й буде намагатися приховати від співробітника за допомогою удаваної посмішки.

Психологи НА СБ України, які вивчали цю проблему [1, с. 23-24], виокремлюють також низку ознак, за допомогою яких є можливість розпізнати та відрізнити удавану посмішку від щирої. До них належать:

- удавана посмішка більш асиметрична, ніж щира;
- щира посмішка супроводжується рухом м'язів, розташованих навколо



очей;

- удавана посмішка зникає, як правило, несвоєчасно – вона може різко зникнути або ж з'являтися фрагментарно;
- удавана посмішка поширюється тільки на нижню частину обличчя і нижні повіки – незважаючи на усміхнені губи, у верхній частині обличчя можуть з'являтися достовірні ознаки страху або печалі;
- на нижній частині обличчя така посмішка може не повністю приховувати справжні емоції (на обличчі можуть залишатися прояви змішаних почуттів).

В психологічній літературі також розглядається така *мімічна реакція як рух очей*, яка пов'язана із розумовими операціями пригадування і може вказувати на емоційний стан людини. За допомогою аналізу рухових реакцій очей психологи можуть виявити нещирість об'єкта у процесі міжособистісної комунікації [2].

Зокрема, коли людині некомфортно під час опитування, вона відповідає на незручні для неї питання, у неї виникає бажання знайти вихід із небезпечної ситуації. Таким виходом є «бігаючий» погляд.

Коли людина нервує через необхідність брехати, вона може швидко моргати більше ніж п'ять-шість разів за хвилину, так як вона боїться, що її брехню розгадають і тому моргає значно частіше.

*Висновки.* Ключовим чинником розпізнавання неправдивої інформації є фізіологічна поведінка людини, мова її тіла, яку неможливо контролювати через підсвідомі реакції, так як вони не піддаються керуванню по бажанню об'єкта.

В умовах ведення Україною повномасштабних бойових дій, необхідністю у стислі терміни документувати кримінальні дії, допитувати полонених, добувати документальні докази скоєння злочинних дій, метод неінструментальної детекції полегшує виявлення неправдивої інформації з боку ворожих елементів.

### Список використаних джерел

1. Іванова Н.Г., Радкович І.М., Паливода О.О. Візуальна детекція нещирості об'єктів оперативної зацікавленості: метод. рекомендації. Київ. Вид-во НА СБ України, 2019. 35 с.
2. Пол Клейтман. Психологія. Люди. Концепції. Експерименти. URL:[http://www.psihologiya-read\\_stamped.pdf](http://www.psihologiya-read_stamped.pdf) с.142-146 (дата звернення: 16.02.2022).

**Чаплак Ян Васильович,**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології,*

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ КОЛАБОРАЦІОНІЗМУ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**

Проблема колаборації на території нашої держави в період війни із країною-агресором є важкою для України. РФ за допомогою інформаційно-комунікативних марафонів зомбування спрямувала свої зусилля на побудову в нашій державі мережі «адміністративного, політичного, господарського, військового, економічного та культурного колабораціонізму» [2]. Колабораціонізм – це сприяння у військовий час агресору з боку громадян його жертви на шкоду своєї Батьківщини та народу. В умовах окупації діяльність колабораціоністів, в першу чергу, представляє собою зраду батьківщині. У відповідності до міжнародного права вони здійснюють військовий злочин [3].

Чим довше ті чи інші території будуть окупованими, тим рівень колабораціонізму серед окупованого населення буде зростати. На сьогоднішній день очікувати, що нові економічні та фінансові обмеження вплинуть на країну-агресора «вже й тепер» – марно. За своїми масштабами санкції, застосовані цивілізованим світом проти РФ в 2022 році у зв'язку з подіями на території України, зафіксували початок нового етапу в розвитку міжнародних відносин. Причиною цих санкцій є те, що Росія живе в своїх власних реаліях, несумісних з істинними людськими цінностями. Так, політика санкцій виступає досить суттєвим та ефективним економічним інструментом політичного контролю з метою знищення неприхованого та відкритого фашизму на території РФ. Але результат такої політики санкцій ми можемо побачити тільки в перспективі через певний проміжок часу.

При цьому, нашому суспільству потрібно втримати території нашої країни та здійснювати повномасштабний захист на рівні цифрового світу. З тієї причини, що основним дієвим важелем впливу на нашу державу є саме цифровий світ і країна-агресор його досить активно використовує, виокремлюючи досить великі ресурси щодо його утримання та поновлюючи новітнім технологічним інструментарієм.

У наш час електронні медіатексти стають напрочуд цінним ресурсом для маніпуляції суспільною свідомістю, суттєвим і доступним способом взаємодії із багатоцільовою масовою аудиторією тощо. Дистантна комунікативна діяльність реалізується між людиною, що формулює та передає текст, та читачем, що

сприймає й осмислює текстове повідомлення. Науковці-дослідники наголошують на тому, що мова є тим засобом маніпуляції, впливаючи на мислення, світогляд, картину представника того чи іншого суспільства, стереотипізує його поведінку[3; 4].

Найбільш дієвим це стає в епоху фундаментальних соціально-політичних змін, революцій, що відбуваються останнім часом на пострадянському просторі. Окрім цього, невід'ємною частиною цього дослідження виступає таке поняття як «стереотип». Стереотип – це мисленнєва оцінка індивідуума, що сформована завчасно та відображається в стереотипній поведінці [1]. Саме зовнішня стереотипізація поведінки суспільства може призводити до проявів колабораціонізму.

Тактика маніпулятивних технологій країни-загарбника в інформаційно-комунікативних марафонах цифрового світу була та є спрямована на те, щоб дискредитувати соціально-політичні, економічні та національні інституції в нашій країні. Паралельно з цим постійно створюється такий собі «аватар» до примітивної ідеології «руського міра» та фашистської росії (тим паче, що на теренах цифрового світу в інформаційно-комунікаційних потоках пропаганди Кремля в більшості випадків демонструвалася «гарна картинка» (обгортка) прекрасного життя російського суспільства, а негативні сторони постійно штучно блокувалися та продовжують блокуватися).

Ця тактика є майже ідентичною копією гітлерівського режиму в Німеччині. Механізми авторитаризму фашистської Німеччини та рашистської росії є одними із самих антигуманних й аморальних. Таким режимам властиве жорстоке насилля, що відбувається в першу чергу за межами своєї країни. Окрім цього, на певних громадян зомбокатоК Кремля старається вплинути на рівні підвищення кар'єрної мотивації та страху перед жорстокістю рашистського устрою. Все це призводить до зростання прояву колабораціонізму. Оцінюючи антиукраїнські інформаційно-комунікативні марафони на теренах цифрового світу, можна констатувати, що кіберпростір нашої держави є вразливим.

Потрібно зазначити, що одним із найдієвіших різновидів інформативності є сама ж таки інформація. І найдієвіший іструментарій в аналізі інформаційно-комунікативних марафонів, на нашу думку, може бути цифровий варіант контент-аналізу. Перспективи застосування цього методу на теренах цифрового світу полягають у вивченні поглиблених варіацій відкритого контенту різноманітних інформаційно-комунікативних марафонів, тобто, можна буде вивчати контент вербального та невербального характеру та виявляти інформаційно-комунікативні потоки антиукраїнського спрямування на рівні автоматизму.

Контент-аналіз у поєднанні із технологічним інструментарієм цифрового

світу є напроцуд результативним і перспективним методом у процесі контролю за безпекою в Інтернет-мережі [4]. Цей метод може дозволити дослідити взаємозв'язки між різноманітними інформаційно-комунікаційними потоками, досить швидко виявити першоджерело небезпечної інформації, проаналізувати структурованість, перспективність і ресурсність ворожого марафону та виявити приховані небезпечні «інформаційні міни», завчасно попередити масовані інформаційні атаки масштабного характеру, виявити штучно створені внутрішні інформаційні війни тощо.

Окрім цього, з допомогою цього інструменту можна виявити не тільки особистостей, які займаються колабораційною діяльністю, але й індивідів, які є схильними до такої діяльності. Ці аргументи вказують на актуальність обґрунтування високої ефективності застосування цифрового контент-аналізу у різноманітних дослідженнях, спрямованих на захист у цифровому світі. На основі цього можна зробити висновок про те, що надзвичайна ситуація сьогодення у демократичному світі активізує попит на ефективний технологічний інструментарій у захисті кіберпростору в рази.

#### **Список використаних джерел**

1. Галайда, Е.Ю. Роль лексики в формуванні стереотипов в текстах теленовостей на прикладі освещення українського конфлікту. *Политическая лингвистика*. 2022. № 1 (91). С. 20-26. DOI:10.26170/1999-2629\_2022\_01\_02.

2. Романичев, Н.М. Сотрудничество с врагом. Великая Отечественная война 1941–1945 гг. Военно-исторические очерки в 4-х книгах. Кн. 4. *Народ и война*. Москва: Наука, 1999. С. 153–163.

3. Семиряга М.И. Коллаборационизм: природа и проявления в годы Второй мировой войны. М.: Российская политическая энциклопедия, 2000, С. 11.

4. Чапак Я.В., Собкова С.І., Собков Ю.В. Маніпулятивна імітаційна діяльність як один із критеріїв визначення кризового суспільства. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*, 2019. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 52. С. 128–135.

**Чаплак Ян Васильович,**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології,*

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Чаплак Марина Всеволодівна,**

*викладач,*

*педагогічний фаховий коледж*

*Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО КОЛАБОРАЦІОНІЗМУ НА ТЕРЕНАХ ЦИФРОВОГО СВІТУ**

Сьогодні, особливо актуальними є дослідження таких понять як «колабораціонізм» і «колабораційна діяльність» в часи кровопролитної війни України з рф. Потрібно зазначити, що на сучасному етапі становлення українського суспільства колабораціонізм виступає не просто такою собі маргінальною формою неприйнятної поведінки у соціумі, а виражається як більш складне та ширше соціально-політичне явище, ніж представлялося раніше у вітчизняній та зарубіжній науково-дослідницькій літературі. Тим паче, загрозою є те, що прояв колабораціонізму буде постійно зростати на окупованих територіях. Тобто, нам потрібно бути готовими до того, що чим довше території нашої держави будуть залишатися під окупацією терористичного кремлівського режиму, тим рівень колабораціонізму буде вищий. З тієї причини, що ворог використовує різноманітні технології психологічного та фізичного тиску з метою схилити та змусити населення окупованих територій до співпраці (тут можуть застосовуються досить жорсткі та нелюдські комплекси методів). Так, наприклад, застосування «фільтраційних таборів», що знаходяться не тільки на окупованих територіях нашої держави, але й на теренах країни-агресора.

Саме ця технологія є найбільш прогресивною щодо підвищення рівня колабораціонізму серед населення в сучасних реаліях. Потрібно зазначити, що технологія активного застосування мережі «фільтраційних таборів» була заздалегідь спланованою, підготовленою та продуманою ворогом. Про це свідчить оперативність і злагодженість в організації цього процесу та забезпеченість підготовленим персоналом. Окрім цього, окупанти організовують примусові переселення людей з України на віддалені території країни-агресора.

Прояви «колабораційної діяльності» певних громадян нашої держави потрібно шукати у завданнях, що впливають з мети загарбницького нападу

країни-агресора – знищити суверенітет України, сфальсифікувати остаточно історію нашої держави та її національну ідентичність. Тобто, інтерес фашистської росії полягав і полягає у тому, щоб нав'язати Україні економічну та фінансову залежність від країни-агресора, знищити національну ідентичність українського народу, а також повністю «обнулити» можливість вступу України в ЄС, попередивши економічне та політичне зближення із західними країнами. При підтримці «агентів кремля», тобто, колаборантів на території України, рф давно проводить диверсійні операції, а це вказує на те, що країна-агресор завжди намагалася та намагається відкрито та безцеремонно втручатися у внутрішні справи України, підтримуючи та фінансуючи представників фейкового «руського міра» (один із основних структурних компонентів «зомбомашини кремля») та здійснюючи постійний тиск на українську владу.

За допомогою технологічного інструментарію цифрового світу росія, починаючи з 2004 року після Помаранчевої революції, суттєво посилила планомірне опрацювання суспільної думки, налаштовуючи у відкритій формі українське суспільство проти Заходу.

З цього моменту рф спрямувала свої відкриті зусилля проти євроінтеграції України. Саме в цей період почалися масовані та масштабні інформаційні атаки на всі соціальні інституції нашої держави при підтримці проросійських політиків-колаборантів і проплачених фахівців блогосфери. Прикриваючись свободою слова, ці блогери досить міцно підтримували антиукраїнські інформаційно-комунікативні марафони. Тут потрібно було б притримуватися на державному рівні жорсткого принципу – свобода слова закінчується там, де виникає загроза національній безпеці. Через нехтування цим принципом до 2014 року інформаційний простір нашої держави був перенасичений антиукраїнськими інформаційно-комунікативними потоками, що у відкритій формі суперечили національній безпеці.

А це, в свою чергу, говорить про те, що наша держава не могла забезпечити належний кіберзахист на теренах цифрового світу на момент посилення інформаційно-комунікативних потоків пропаганди кремля. Так, наприклад, з метою просування ідеї тотального розриву чи пригальмовування з демократичним світом і зближення із тоталітарним режимом РФ деякі представники нашої країни (латентні колаборанти) почали активно рекламувати ідею фейкового «руського міра», що насправді виступає «допотопним націоналізмом» із фашистським присмаком, хоча уся ця ідеологія несла відкриту загрозу в своїх догмах національній безпеці нашої країни.

Такий примітивізм ідеології в процесі її просування не викликав серйозної загрози в людей з достатнім рівнем критичного мислення щодо сприйняття інформації. Але в цьому та в подібних процесах рф використовує ефективну



совдепівську технологію під назвою «інформаційно-комунікативний марафон».

Ефективність процесу навіювання з метою викривлення думок, оцінок та подій досягається засобами інформаційної війни на теренах цифрового світу. Інформаційно-комунікативні марафони (потoki), що володіють маніпулятивним ефектом високого рівня, представляють собою досить вагомий інструментарій соціально-психологічного впливу. Така популяризація ресурсного інструментарію цифрового світу пов'язана зі специфікою представлення інформації в мережах. Під впливом інтернет-ресурсів у людей спостерігається перехід від цілісного мислення до кліпового, що характеризується елементами фрагментарності. Перенасичені інформаційно-комукаційні потоки не дають можливості повноцінно переосмислити інформацію, що створює сприятливі умови для здійснення соціально-психологічного впливу з метою формування колабораціонізму [3].

Є. Волков характеризує «інформаційно-комунікативний марафон» як застосування відповідної масованої кількості визначеної систематизованої інформації та забезпечення певного часового відрізка для надання відповідної інформації об'єкту впливу [1]. Тут потрібно віддати належне тому, що в певних ситуативних моментах, інформаційно-комунікативні марафони агресора були добре продумані та сплановані. Їхній характер нагадував безперервний масований артилерійський обстріл у процесі певних років і в потрібний момент діяв як «ударна хвиля» під час вибуху атомної бомби. Результативність таких масованих інформаційно-комунікативних марафонів ми могли спостерігати в 2014 році в процесі анексії Криму та підступного захоплення територій Донецької та Луганської областей під час гібридної війни. Хоча «колабораціонізм» як явище непритаманне більшості населенню окупованих територій, але є досить розповсюдженим у минулому та в теперішньому часі. Якщо ж проаналізувати масштабність цього явища, то прояв колабораціонізму на окупованих територіях перевищував у 2014 році в десятки разів у порівнянні з 2022 роком. Це, в свою чергу, вказує на те, що починаючи з 2014 року Україна суттєво посилила рівень кібербезпеки та національної просвіти на теренах цифрового світу, блокуючи при цьому антиукраїнські інформаційно-комунікативні марафони, що є однією з основних стратегій національної безпеки України.

І цій стратегії потрібно надалі приділяти особливу увагу з тієї причини, що на сьогоднішній момент можна спостерігати різке посилення протидії в глобальному інформаційно-комунікативному просторі з ворогом. Таке протидія, в першу чергу, обумовлене прагненням режиму кремлівської хунти використати інформаційний і комунікаційний технологічний інструментарій для своїх загарбницьких геополітичних цілей з допомогою

маніпуляції суспільною свідомістю та фальсифікації історичних даних, не тільки на території України, а й усієї європейської спільноти. Окрім цього, стратегіальність національної безпеки нашої держави на теренах цифрового світу має бути спрямована на посилення аналізу діяльності російських організацій, фінансових та економічних структур, а також приватних осіб, що спрямовується на порушення єдності та територіальної цілісності України, дестабілізацію внутрішньополітичної та соціальної ситуації, руйнування національних традицій тощо.

### Список використаних джерел

1. Волков Е. Масса и время в убеждении (пятая и шестая стратагеми, 45 техника). Аронсон Э, Пратканис Э. Эпоха пропаганды: Механизмы убеждения, повседневное использование и злоупотребление. Санкт-Петербург: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 384 с.
2. Романичев, Н.М. Сотрудничество с врагом. Великая Отечественная война 1941–1945 гг. Военно-исторические очерки в 4-х книгах. Кн. 4. Народ и война. Москва: Наука, 1999. с. 133–157.
3. Чапак Я.В., Чуйко Г.В. Кліпова хаотичність як маніпулятивна технологія соціально-психологічного впливу в кіберпросторі. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. 2018. № 13 (3). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С.21–40. URL:<https://doi.org/10.31108/2018vol13iss3pp21-40>

*Наукове видання  
(авторська редакція)*

**ЗБІРНИК ТЕЗ**

**Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму**

**«ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СЕКТОРІ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ»**

**(м. Київ, 30 червня 2022 року)**

**Відповідальна за випуск:** Ю. Бойко-Бузиль  
**Технічне редагування, макетування:** Л. П'янківська, О. Давидова,  
Л. Процик, О. Скоробагатько

Надруковано в «Видавництво Людмила».  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи  
серія ДК № 5303 від 02.03.2017.  
«Видавництво Людмила»  
03148, Київ, а/с 115.  
Тел./факс: + 38 050 469 7485, 068 340 8332  
E-mail: lesya3000@ukr.net