

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
Факультет психології
Кафедра соціальної психології
Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки
Військовий інститут**

**ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ**

DOI: <https://doi.org/10.59647/978-617-520-952-3/1>

**ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ
У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ:
ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали
IX Міжнародної науково-практичної конференції**

25-26 жовтня 2024 року

Київ 2024

УДК 159.98:355](082)

В53

DOI: <https://doi.org/10.59647/978-617-520-952-3/1>

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології
КНУ імені Тараса Шевченка
(протокол засідання №4 від 28.10.24р.)*

Рецензенти:

Литвиненко О. Д. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної та клінічної психології Одеського національного університету імені І.І.Мечникова

Сердюк Л. З. – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Редакційна колегія: Данилюк І. В. – чл.-кор. НАПН України, доктор психологічних наук, професор; Траверсе Т. М., доктор психологічних наук, професор; Коваленко А. Б., доктор психологічних наук, професорка; Рогаль Н. І., кандидат психологічних наук, доцент; Романова Ю. В. кандидат психологічних наук, доцент

Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи, 25-26 жовтня 2024 р. : Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. І.В. Данилюка, Т.М. Траверсе. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2024. – 370 с. Online-видання.

ISBN 978-617-520-952-3

Збірник містить матеріали учасників IX Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» з теоретико-методологічних та практичних проблем психологічної підготовки військових фахівців, питань психологічної реабілітації потерпілих осіб та проблеми громадської активності у воєнний час.

Матеріали подаються в авторській редакції.

© КНУ імені Тараса Шевченка, 2024

ЗМІСТ

Вітальне слово Пащенко С. Ю.	13
Ангельська В.Ю., Гуменюк Н.І., Ордатій Н.М. ВТРАТА БЕЗ КІНЦЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ НЕВИЗНАЧЕНОГО ГОРЯ.....	17
Байдарова О.О., Клименко О.Б. ГРУПИ ПІДТРИМКИ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	21
Бегаль Я.М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ СИМПТОМІВ ПТСР У ПОРАНЕНИХ ТА ІНВАЛІДІВ ВІЙНИ	24
Березовська Л.І. ПРОЯВ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВИХ.....	27
Блінов О.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ СІМЕЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ.....	29
Блозва П.І. СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОБУДОВИ ЕФЕКТИВНОЇ СПІВПРАЦІ МІЖ ВІЙСЬКОВИМИ СТРУКТУРАМИ ТА МІСЦЕВИМИ ГРОМАДАМИ	32
Бовдрич О.М. СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ВІЙСЬКАХ	36
Богущ Д.О. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ З ПТСР В КОНТЕКСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КОЗАЦЬКОЇ КУЛЬТУРИ	38
Бондар Ж. А., Рогаль Н. І., Синельников Р. Ю. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ ТА В УКРАЇНІ	42
Борисова О.О. ФЛЕШБЕКИ ПРИ ПТСР ЯК ПОРУШЕННЯ В РОБОТІ СИСТЕМИ ПАМ'ЯТІ.....	46

Бриндак Я. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: МЕТОД РОБОТИ ПРИ ОЗНАКАХ ПСИХОФІЗИЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ	50
Вакулюк А.Є. КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ТА ТАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ В РИТОРИЧНОМУ ДИСКУРСІ	52
Васильєв С.П. АНАЛІЗ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗС РФ ДІЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ	57
Васильєва-Халатникова М., Андрєєва Т. ДІЯЛЬНІСТЬ ПОЗАШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДА ОСВІТИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ М. КІЄВА)	64
Васильєва-Халатникова М. СКЛАДОВІ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ МІСЬКОЇ ГРОМАДИ	67
Васильєва-Халатникова М., Лавренюк Т. СКЛАДОВІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ШПИТАЛЯХ.....	70
Волинець М.П., Обуховський В.В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНКУРЕНЦІЇ МОВ	72
Галич Н.В., Онищенко Ю.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ШКОЛЯРІВ	75
Гарайда Л.Г. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ	78
Головіна М.В. ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	80

Кузьмін В.В., Голуб С.О. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПАРТНЕРА	85
Гордієнко М.Ю., Циганок В.О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПРОБЛЕМИ ВОЄННОГО ЧАСУ	88
Гришук Е.Ю., Гощенко І.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	91
Дикун В.Г., Стасюк В.В. SOME ASPECTS OF "HYBRID" INFORMATION POLICY RUSSIA CONCERNING UKRAINE	93
Дубровинський Г.Р., Ділай А.Ю. НОВІ ВИКЛИКИ В РОБОТІ ОФІЦЕРІВ ПСИХОЛОГІВ.....	96
Журавльова Л.В. ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИЛИ СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЛЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ	99
Закутська В.В., Стадник А.Г. ОСОБЛИВОСТІ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПІД ЧАС ГОСТРОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ	102
Зарічанський О.А. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ	105
Захаріна Т.І. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ВІЙСЬКАХ	109
Захожа С.Д. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	114
Золотар В.М. ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ЧАСУ ПІДГОТОВКИ.....	117

Казмірук Ю. С., Рогаль Н. І. ТЕХНОЛОГІЇ ВПЛИВУ ПОЛІТИЧНОЇ ПРОПАГАНДИ НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ	120
Кандибал А.С. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПОВЕДІНКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ	123
Кирашек Н.О., Ковальова О.В. ТРИВОЖНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ.....	126
Клименко І.В., Пісня С.А. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	128
Коваленко А. Б., Борисов Д.С. РОЛЬ МУЗИКИ У СТВОРЕННІ ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	132
Кожедуб О.В., Соколіна О.В. ГЕМБЛІНГОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПОНЯТТЯ, ВИДИ, ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ТА СТАДІЇ РОЗВИТКУ	137
Козловська О.Є. РОЛЬ БОЙОВОГО ДОСВІДУ В ПРОЦЕСІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ.....	139
Колупасєв Б.Б. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	142
Костюченко А.В. СУБДЕПРЕСИВНИЙ СТАН ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВІЙНИ	145
Красілова Ю.М., Рогач К.І. ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ВИБІР ПРОФЕСІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ	147
Красілова Ю.М., Янюк А.Ю. РЕСОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСІБ ЗВІЛЬНЕНИХ З МІСЦЬ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ.....	150
Крепкий К.М., Мартинюк В. В., Скидан Д.П., Ковальчук А.П., Мартинюк О. В. ФАНТОМНІ БОЛІ: СПОСІБ УСУНЕННЯ ШЛЯХОМ САМОНАВІЮВАННЯ В СТАНІ ЛЕГКОГО ТРАНСУ	153

Крепкий К. М., Мартинюк В. В., Шарандаков О. О., Скидан Д. П.	
ПСИХОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ПОПЕРЕЧНОГО МІЄЛІТУ	156
Лазоренко Б.П.	
КОМПЛЕКС ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОПРАЦЮВАННЯ СИМПТОМІВ ТРАВМІВНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕНІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПОСТРАЖДАЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	158
Левенець А.Є., Костюченко О.О.	
ВПЛИВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ПОБУДОВУ НИМИ ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ НА МАЙБУТНЄ.....	162
Лелюк М.Г.	
СПОСОБИ РЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙ У КОМБАТАНТІВ	165
Лелюк М.Г.	
ЯК ВОЇНУ ПЕРЕЖИТИ ПСИХОТРАВМУ	169
Лозан А.О.	
ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	173
Макаренко А.П.	
ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ.....	175
Матвієнко А.О.	
МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КІПТ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ СТОСУНКІВ В РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ТА ЇХ ПАРТНЕРАМИ	175
Матвієнко Д.С.	
ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД ПЕРЕБУВАННЯ У ПОЛОНІ.....	182
Мельниченко М.К., Масєвська Н.А.	
АНІМАЛОТЕРАПІЯ ЯК ВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ	184

Миколайчук О. BURNOUT SYNDROME IN MILITARY PERSONNEL: CORRELATIONS BETWEEN POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND STRESS RESISTANCE	187
Можейко О.В. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПОВЕДІНКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ	190
Молчанюк Д.А., Сняткова Т.М. ВПЛИВ БОЙОВИХ УМОВ НА ПОВЕДІНКУ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	193
Моргун Я.Г. ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД АЗАРТНИХ ІГОР (ЛУДОМАНІЯ) У СЕРЕДОВИЩІ ВІЙСЬКОВОЇ МОЛОДІ.....	196
Нізамієва І.О. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПОВАГИ ДО ВЕТЕРАНА В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ	199
Озеран Є.Є. ЗВ'ЯЗОК РОБОТИ ОФЛАЙН ЧИ ОНЛАЙН ТА РІВНЯ СТРЕСУ Й ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОТЕРАПЕВТІВ.....	201
Олійник В.О. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ ПРОЯВУ ПОСТДОСВІДНОГО (ПОСТТРАВМАТИЧНОГО) ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	205
Омельченко А.І. HR-ПРОЦЕСИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ (ПТСР) СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ СБУ	208
Отрох І.С. НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІД ЧАС НЕЙРОХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ ЩО ОТРИМАЛИ БОЙОВІ НЕЙРОТРАВМИ	213
Отченашко Є.В., Маєвська Н.А. РАННЯ ІНТЕРВЕНЦІЯ ПРИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	215

Павлюк О.Д. ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ (ПТСР): ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, СУПРОВІД ТА ІНСТРУМЕНТИ ПОДОЛАННЯ	219
Петінов Я.М. ПЕРСПЕКТИВИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ВETERANAM ЗАСОБАМИ КАНІСТЕРАПІЇ	223
Погорільська Н.І. МОДИФІКАЦІЯ «ТЕСТУ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ МОТИВАЦІЙ»	226
Погорільська Н. І., Найдьонова Г.О., Карпюк А.В. ВИМІРИ СЕНСУ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	229
Погосова Н.Е. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ДОПОМОГИ ОСОБАМ З ПТСР І ОКР	232
Покровський Д.Ю. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНИЙ ВИМІР	238
Портнягіна М.П. СІМ'Я І ВІЙНА: ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА СТОСУНКИ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЇХНІХ РІДНИХ.....	243
Пшеперкевич М.В. ПОРІВНЯННЯ ІНФОРМАЦІЙН-ІДЕОЛОГІЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ ЩОДО РЕІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ ТА АЗЕРБАЙДЖАНУ	246
Розов В.І. REWIND-TECHNIQUE (RT) ЯК ДОКАЗОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМІВНОЇ ПАМ'ЯТІ КОМБАТАНТІВ	251
Романова Ю.В., Цимбалюк С.М. ФОРМУВАННЯ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ УКРАЇНЦІВ «СВІЙ-ЧУЖИЙ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	254

Сакевич А.О., Левенець А.Є. ВПЛИВ РЕЛІГІЙНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	257
Святенко Т.І. РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ КОМАНДИРІВ.....	260
Семанів-Куземченко В.М., Траверсе Т.М. САМОСТІЙНЕ ПРИЙНЯТТЯ ЯКІСНИХ РІШЕНЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ВІЙСЬКОВОГО КОМАНДУВАННЯ.....	262
Скарбовська Ю.М. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ.....	265
Скляренко О.Є. СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ТА ІНСТРУМЕНТИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗЛАДІВ (ПТСР)	266
Сливінська З.О., Бєлавина Т.І. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЮНАКІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	268
Соколова Є.С. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РИЗИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ.....	270
Соснюк Є.О. ТИПИ ПОЛІТИЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ	275
Соснюк О.П., Остапенко І.В. АСТРОТУРФІНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ МАНІПУЛЯЦІЇ ГРОМАДСЬКОЮ ДУМКОЮ: ЗАГРОЗИ ТА РИЗИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ	277
Спиця Н.В. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	280

Ткаченко Г.Л. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ БОЙОВОГО ДУХУ В МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВПЛИВ КОМАНДИРА ТА ПСИХОЛОГА	282
Тютюнник Л.Л. ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОГЕННИХ ВТРАТ У ВІЙСЬКОВИХ ПІДРОЗДІЛАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	286
Удовиченко Н.І. ЖИТТЯ МІЖ ПЛЮСАМИ	289
Файдевич В.А. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОВОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ	295
Харькова І.Г. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОЗНАКАМИ НЕРВОВО- ПСИХІЧНОЇ НЕСТІЙКОСТІ	297
Ходинський Н.О. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЛЯ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ	299
Чабан І.А. ДУХ, ЩО ТІЛО РВЕ ДО БОЮ	302
Черкасова О.В. ЛУДОМАНІЯ ЯК НЕБЕЗПЕЧНА ФОРМА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ	309
Черкасова О.В. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ПОДРУЖЖЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ	311
Чижевський С.О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	314
Чорній О.В. ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВА ВІЙНА: ПІДХІД ДО ДЕФІНІЦІЇ ПОНЯТТЯ	318

Чуйко О.В. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПОВАГИ ДО ВЕТЕРАНА В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ	321
Шарон Максимов Дафна ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНО-РЕФЛЕКСИВНОЇ СФЕРИ ТРАВМІВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЗАЛЕЖНО ВІД ВІКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	324
Шелест Л.Е., Романенкова О.Ю. ПРОФЕСІЙНА РЕФЛЕКСІЯ В СТРУКТУРІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПСИХОЛОГА	327
Шнайдер А.П. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	330
Щеголєва Н.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІДОЛОПОКЛОНСТВА ЯК КОНКРЕТИЗОВАНОГО ПРОЯВУ ПАРАСОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	332
Щедрова Я.Ю. ОСОБИСТІСТЬ ЖІНКИ В УМОВАХ АКТИВНИХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ	335
Щербина К.О. ПСИХОЛОГІЯ ЛІДЕРСТВА В СИЛАХ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ: РОЛЬ КОМАНДИРІВ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ	338
Юрчишин Х.В. ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ШЕЛТЕРУ	343
Яловенко А.С., Бахвалова А.В. БОЙОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК СИМПТОМ ПТСР	347
Suomala Jyrki, Ph.D. NAVIGATING PSYCHOLOGICAL SAFETY AND INFORMATION DISORDER IN WAR AND PEACE: A DECISION NEUROSCIENCE PERSPECTIVE	350
Kurapov Anton REWIRING THE BRAIN: THE POTENTIAL OF NEUROFEEDBACK IN HEALING PTSD AND TBI AMONG COMBATANTS AND VETERANS	353

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

Сьогодні я маю честь привітати учасників конференції від імені керівництва факультету психології, на якому 9 років тому вона була започаткована. Її актуальність на той час була пов'язана з анексією Криму та розв'язанням росією збройного конфлікту на Донбасі.

На жаль, кризова ситуація зберігається в Україні вже протягом 10 років, тож актуальність обговорення гострих та нагальних професійних питань за цей час не знизилася, а навпаки зросла, особливо з початком відкритого вторгнення РФ на територію суверенної України.

Відтак, необхідність розбудови української армії та підготовки фахівців, в тому числі й військових психологів, які забезпечують її боєздатність, розгортання психологічної роботи з категоріями населення, які постраждали від бойових дій призвела до розуміння необхідності розробки наукового підґрунтя для роботи військового психолога. Сьогодні військова психологія досліджує питання психологічної захищеності вимушених переселенців, специфіки переживання комбатантами психоемоційних станів, подолання стресового стану та посттравматичного стресового розладу солдатським та офіцерським складом в ході військових дій, розвитку мотивації до військово-професійної діяльності, психологічних особливостей впливу смисложиттєвих феноменів на процес адаптації поранених військовослужбовців до подальшого життя, ресоціалізації воїнів тощо. Військова психологія обслуговує такі практичні задачі як психологічна реабілітація учасників бойових дій та членів їх сімей, вдосконалення системи професійно-психологічного відбору мобілізованих військовослужбовців, психологічні аспекти взаємодії у військових підрозділах, психологічне забезпечення діяльності військ у контексті імплементації військових стандартів НАТО та багато інших.

Сьогодні прикладна психологічна наука є затребуваною як у війську, так і у цивільному суспільстві, яке зазнало травмуючого впливу подій останніх років, пов'язаних з російською агресією та тими соціально-економічними змінами

в державі, які визначають життя як усього суспільства, так і окремої особистості.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, який має у своєму складі Військовий інститут, де готують фахових військових психологів, якнайліпше підходить для проведення науково-практичної конференції з зазначеної тематики, адже він є не лише осередком продукування інноваційного знання та практики в галузі військової психології, але й місцем підготовки фахових психологів для українського війська.

Відтак, саме ця конференція дозволить поєднати наукову думку та практичний досвід учасників і слугуватиме подальшому розвитку військової психології як галузі психологічної науки.

Конференція проводиться щорічно, і майже кожного року на її відкритті звучать побажання щодо того, щоб у наступному році ми могли внести корективи в її назву, залишивши лише таку її частину, як «Військова психологія в умовах миру». Але сьогодні українські військові продовжують боронити країну, жертвують власним життям і здоров'ям заради перемоги України в жорстокій війні з агресором. А тому окреслені питання ще довго будуть актуальними для наукових розвідок та розробок і застосування кращих практик роботи військових психологів з різними категоріями населення країни, які потребують соціально-психологічної підтримки з боку фахівців у галузі психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Серед головних фронтлайнерів такої роботи – психологи, зокрема військові.

Протягом останніх років Україну підтримують фахівці в галузі військової психології з Норвегії, Австрії, Ізраїлю, США, Фінляндії та інших країн, які щедро поділяються своїми знаннями та досвідом дослідницької і практичної роботи, навчають українських психологів роботі з травмою, бойовим стресом, посттравматичним стресовим розладом, втратою та гострим горем та іншими станами, які переживають цивільні та військові громадяни України. Ми вдячні за це нашим партнерам та нарощуємо співпрацю в межах таких міжнародних проєктів, як «Вплив війни на перинатальне психічне здоров'я українських жінок» (Гданський університет, Польща та Національний

дистанційний університет, Мадрид, Іспанія); Міжнародний проєкт, фінансований програмою академічних обмінів DAAD «Психічне здоров'я та академічна успішність студентів університету в умовах української війни» (Медична школа Гамбургу, Німеччина); Міжнародний дослідницький проєкт «Who Cares: збільшення знань та стимулювання партнерства в галузі ментального здоров'я та психосоціальної підтримки хелперів у пандеміях і конфліктах», фінансований Європейською Комісією (Інсбруцький університет, Австрія, Товариства Червоного Хреста Австрії, Грузії та Вірменії, Тбіліський державний університет ім. Іване Джавахішвілі та Державний університет Іллі (м. Тбілісі, Грузія); Міжнародний дослідницький проєкт «Ментальне здоров'я як основний ресурс життєстійкості особистості», фінансований Федеральним Міністерством освіти, науки та досліджень та Австрійським агентством з питань освіти та інтернаціоналізації (Зальцбурзький університет імені Паріса Лодрона, Австрія); польсько-американський проєкт «Підтримуємо Україну» – «Підготовка фахівців з надання ефективної психологічної та соціальної допомоги українцям, постраждалим від бойових дій» (Інститут психопрофілактики і психотерапії, Товариство Natanaelum, Люблін, Польща); Міжнародний дослідницький проєкт «Якість життя та її детермінанти в умовах війни – дослідження українських матерів і дітей» (Люблінський католицький університет Яна Павла II, Польща); Міжнародний освітній проєкт «Травма та благополуччя: розробка кросдисциплінарної, міжуніверситетської колаборативної онлайн сертифікатної програми з вивчення травми», фінансований Альянсом Європейських університетів «Європейські університети за благополуччя» (EUniWell) (Флорентійський університет, Італія; Нантський університет, Франція; Семельвейський університет, Будапешт, Угорщина).

Факультет психології за три останніх роки започаткував декілька ініціатив, пов'язаних з наданням послуг зі збереження психічного здоров'я військовослужбовцям та членам їх родин, ветеранам, волонтерам, членам родин загиблих, вимушено переміщеним та дітям, які постраждали від війни.

Серед таких ініціатив створення Центру ветеранського розвитку за підтримки Міністерства у справах ветеранів;

прийняття на навчання в магістратурі на освітньо-професійній програмі «Психологія дитинства і сім'ї з основами психотерапії» ветеранів та дружин військовослужбовців за фінансової підтримки Фонду Альони Вінницької; проведення тренінгів для студентів-психологів і соціальних працівників з першої психологічної допомоги, саморегуляції, емоційного вигорання та надання соціально-психологічної підтримки фронтлайнерам – військовим, психологам, медикам, працівникам ДСНС, поліції, соціальним працівникам, волонтерам – фахівцями Товариства Червоного Хреста України, ізраїльської агенції з навчання психологів IsraAID, військовими та клінічним психологами з Університету Осло.

Отже, великий досвід наукової, дослідницької, навчальної та практичної роботи, який накопичено фахівцями факультету психології та Військового інституту КНУТШ дозволяє нам щорічно створювати простір для наукової дискусії про найактуальніші проблеми та напрацювання в галузі військової психології.

Мені приємно привітати організаторів, спікерів та учасників конференції і побажати плідної роботи, цікавих доповідей та майстерень, результативних дискусій та важливих спільних напрацювань на користь подальшого розвитку психологічної науки і практики.

С. Ю. Пащенко

Ангельська Вікторія Юріївна

Старша викладачка кафедри медицини катастроф та військової
медицини, Вінницького національного медичного університету
ім. М.І Пирогова
(м.Вінниця, Україна)
ORCID: 0000-0001-6140-0807

Гуменюк Наталія Іванівна

Старша викладачка кафедри медицини катастроф та військової
медицини, Вінницького національного медичного університету
ім. М.І Пирогова
(м.Вінниця, Україна)
ORCID:0000-0002-7071-6464

Ордатій Наталія Миколаївна

Ph.D, асистент кафедри медичної психології та психіатрії
Вінницького національного медичного
університету ім. М.І. Пирогова
(м.Вінниця, Україна)
ORCID: 0000-0002-8100-2790

**ВТРАТА БЕЗ КІНЦЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ
НЕВИЗНАЧЕНОГО ГОРЯ**

Втрата- невід’ємна складова життя. Напевно, єдине, що ми не можемо втратити це- можливість померти. Втрата стає характерною ознакою людського буття, через зміну цінностей, соціальну та політичну нестабільність, економічні кризи та військові конфлікти. Вплив втрати під час війни на населення України є глибоким і багатограним, охоплюючи, як індивідуальний, так і колективний рівні. Війна призводить до численних втрат- людських життів, житла, відчуття безпеки, соціальної структури- що залишає глибокий слід у психічному та емоційному стані людей.

Втрата близької людини впливає на усі психічні сфери життя людини: емоційну, мотиваційну, когнітивну та поведінкову. Горювання – це процес, що має чотири завдання: визнати втрату, оплакати її; адаптуватись до змін у своєму житті, світогляді, самосприйнятті; створити пам’ять та знайти місце в своєму серці,

для людини, що пішла з життя. Це праця, яка потребує: відповідного часу, зовнішніх і внутрішніх ритуалів, певних психологічних процесів.[5]. Війна, що триває, залишає болючий, незворотній, страшний шрам на душі кожного українця, і в першу чергу тих, у кого рідні та близькі вважаються зниклими безвісті. У таких людей прослідковується феномен *невизначеної втрати*, який став поширеним на теренах нашої країни. Концепцію “невизначена втрата”, розробила і ввела в науковий обіг американська дослідниця Pauline Boss. Вона вперше описала цей термін у своїх роботах у 1970-х роках, коли працювала зі сім'ями солдатів, котрі зникли безвісті під час війни у В'єтнамі. Її робота допомогла краще зрозуміти, як люди справляються з втратою, яка не має чіткого завершення, або пояснення, що є ключовим аспектом невизначеного горя. За Pauline Boss невизначена втрата (надалі НВ) – це непояснена і не вирішена втрата. Тут немає закриття або остаточного висновку, тому що втрата і досі триває [3]. Невизначена втрата- це особливий вид втрати, який викликає сильні, а іноді суперечливі емоції. Відсутність ясності щодо втрати дає людям надію, але водночас вони відчувають розчарування і затяжний смуток. Pauline Boss розробила класифікацію НВ(*ambiguous loss*), в якій виділила два основних типи невизначеної втрати:

I Фізична присутність, але психологічна відсутність.

Це тип НВ виникає, коли людина фізично присутня, але психологічно або емоційно недоступна. Для прикладу можемо навести: Хвороба Альцгеймера або деменція, коли людина фізично залишається поруч, але втрачає здатність спілкуватися або пізнавати близьких; коматозні стани- людина залишається живою, але не контактує із зовнішнім світом; психічні розлади- стан психічного здоров'я може призвести до того, що людина стає емоційно недоступною або віддаленою.

II Психологічна присутність, але фізична відсутність

Цей тип НВ виникає, коли людина фізично відсутня, але психологічно залишається присутньою в думках, надіях і емоціях інших людей, до прикладу: зниклі безвісті- людина зникла, і немає певної інформації про її долю; еміграція або депортація- людина залишає країну, і родина або близькі переживають її втрату, хоча вона жива і може навіть підтримувати зв'язок; розлучення або розставання- емоційний зв'язок із партнером

залишається, навіть якщо відносини припинилися і фізичний контакт більше неможливий.[2]

Хоча ці два типи є основними, деякі ситуації можуть включати комбінацію обох типів НВ., наприклад: військові полонені- людина може бути фізично відсутньою, але є надія на її повернення або певний психологічний зв'язок; травматичні події- у деяких випадках люди можуть переживати втрату, пов'язану з серйозними травмами або іншими обставинами, де фізична або психологічна присутність людини стає неоднозначною. Класифікація НВ , допомагає зрозуміти складність та масштабність цього феномену. НВ є складним і болісним досвідом, який може тривати довгі роки. Сім'ї, рідні, друзі, котрі проживають таку втрату можуть мати такі симптоми: депресія з сильним горем, почуття застиглості та невизначеності, хронічний стрес та тривога, почуття провини та безпорадності, складнощі із прийняттям реальності, соціальна ізоляція, зміни в ролях та ідентичності, психосоматичні порушення, затяжний процес адаптації, потреба у спеціалізованій психологічній допомозі. Виділяють три специфічних (складних) типи горя, які можуть розвинутися з типу невизначеної втрати. Наприклад, горе може бути передбачене, позбавлене виборчих прав, або заморожене [6]. У своїх дослідженнях Pauline Boss підкреслює, що традиційна терапія є недостатньою у випадку НВ, і що закриття, яке є звичною метою терапії горя, не є можливим [1].Щоб допомогти людям виробити достатню стійкість вона рекомендує втручання, засновані на шести нелінійних, перевірених рекомендаціях: 1) пошук сенсу – поступово намагайтесь знайти сенс у невизначеності та в тому, що ви втратили; 2) коригування майстерності – відкоригуйте потребу в плануванні. Визначте, що ви можете контролювати, а де ви повинні бути стійкими; 3) реконструкції ідентичності – подумайте про те, ким ви є зараз; 4) нормалізації амбівалентності – визнайте змішані емоції щодо втрати рідних (оселі, дому) без сорому і провини; 5) перегляді прихильності – утримуйте парадокс неоднозначної втрати: навчіться і відпускати і тримати одночасно; 6) відкритті нової надії – відкрийте для себе/уявіть нові надії та мрії після втрати та майбутні безпечні часи [4,1]

Допомога при НВ вимагає гнучкого і чутливого підходу, який враховує унікальні потреби та обставини кожної людини.

Важливо надавати підтримку протягом усього процесу, допомагаючи людям знайти нові способи справлятися з життєвими викликами та адаптуватися до нових умов. Психологи працюючи з людьми, які проживають НВ, зустрічаються з новими професійними викликами, що вимагають від психологів високої кваліфікації, емпатії, творчого підходу та постійного професійного розвитку для надання ефективної допомоги тому, хто її потребує.

Список використаних джерел:

1. Boss P. Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners. *Family Relations*, 2007. 56(2), 105–111. doi:10.1111/j.1741-3729.2007.00444
2. Boss, P. (2004). Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 551–566. doi:10.1111/j.0022-2445.2004.00037
3. Boss, P., & Yeats, J. R. (2014). Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33(2), 63– 69. doi:10.1080/02682621.2014.933573.
4. Доценко В. В. Невизначена втрата: нові виклики в роботі психологів під час війни [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8b78eea3-4176-493c-86b3-422d34fff348/content>
5. Медведєва О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. Харків, 2022 с 205- 207 [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/7250>
6. Остапчук Б. Невизначена втрата в контексті російсько-Української війни [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2c367666-106b-4486-8bc3-1b3850c6b336/content>

Байдарова Ольга Олегівна
доцентка кафедри соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки,
кандидатка психологічних наук,
ORCID 0000-0002-2332-1769

Клименко Оксана Борисівна
здобувачка освіти другого освітнього рівня, ОНП «Соціальна
реабілітація»
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

ГРУПИ ПІДТРИМКИ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Проблема допомоги сім'ям загиблих військовослужбовців набуває особливого значення в умовах триваючої російсько-української війни. Втрата коханої людини впливає на здатність адаптуватися до нових умов життя, знижує життєстійкість. Коли ресурси професійної психологічної допомоги обмежені, доцільним є вивчення досвіду використання можливостей неформальної підтримки та проведення досліджень діяльності груп, що діють за принципом «рівний–рівному». Групи підтримки стають одним із найбільш перспективних альтернативних методів допомоги. Завдяки можливості учасників таких груп ділитися своїми почуттями, думками, обмінюватися досвідом, отримувати емоційну, інформаційну, мережеву підтримку, підтримці поваги і самоповаги учасників, вони сприяють відновленню самоефективності особистості, що є ключовим фактором у подоланні життєвих викликів у нових умовах.

Здатність особистості відновлюватися після серйозних життєвих випробувань, таких як втрата близької людини, а також адаптуватися до нових обставин, визначається як резильєнтність. Резильєнтність полягає не лише в поверненні до попереднього рівня функціонування, але й у можливості зростання після кризи.

Маючи на меті провести дослідження впливу участі в групах підтримки жінок загиблих військовослужбовців на процес

розвитку їх резильєнтності, у цій публікації ми хочемо висвітлити вихідні теоретичні положення, що будуть покладені в основу подальшого емпіричного дослідження.

Сучасні уявлення про втрату та горе будуються на переконанні, що горе є нормальною, адаптивною реакцією на втрату. Немає «визначеного/правильного способу пережити горе». Процес горювання є унікальним для кожного з нас в контексті власного життєвого досвіду, а також унікальним для кожної втрати, з якою ми стикаємося протягом життя. Досвід горювання передбачає подвійний процес: одна частина відбувається у світі втрати, а інша – у світі налагодження зв'язку з новою реальністю. Ці дві частини змінюють одна одну протягом усього життя і супроводжуються спогадами, які то приходять, то йдуть у зв'язку з іншими подіями й умовами, особливо в часі стресу, а також позитивних життєвих моментів. Втручання, засновані на моделі подвійного процесу подолання, можуть бути більш ефективними, ніж традиційна терапія горя [5].

Відновлення відчуття безперервності життя дуже важливе для інтеграції досвіду подолання до історії життя людини, яка зазнала втрати [3]. Вільям Ворден описав «завдання», які є частиною процесу скорботи [7]. Ці завдання не обов'язково будуть виконуватися в якомусь конкретному порядку, оскільки досвід горювання в кожного буде унікальним. Вони включають: 1) прийняти реальність втрати; 2) опрацювати біль скорботи; 3) адаптуватися до світу без померлого; 4) налагодити міцний зв'язок з померлою людиною, паралельно починаючи нове життя – життя, де є надія на якісь змістовні життєві події і стосунки.

Дослідники погоджуються у тому, що у більшості індивідуумів процес горювання не призводить до патологічних наслідків. Багато людей демонструють резильєнтність та переживають позитивне зростання як частину процесу горювання. У формуванні та розвитку резилієнтності відіграють свою роль як внутрішні, так і зовнішні чинники. Резилієнтність як «здатність підтримувати, відновлювати або налагоджувати успішне виконання ролі (прийнятний стандарт функціонування) з плином часу в контексті труднощів або викликів» [4] розвивається під впливом цих чинників. Ймовірність позитивного сценарію процесу горювання зростає у випадку

наявності достатньої підтримки на неформальному рівні, тобто у системі дружніх зв'язків, мереж підтримуючих взаємовідносин.

Основними складовими резильєнтності є: оптимізм, альтруїзм, моральний компас, віра і духовність, гумор, наявність прикладу для наслідування, соціальна підтримка, протистояння страхам, сенс або мета життя, тренування – хоча деякі аспекти резильєнтності можуть бути постійними, її можна покращити через тренування [6].

Горе жінок, які втратили чоловіків на війні, особливе тим, що пов'язане із насильницькою смертю, яка, водночас, не була непередбачуваною. Тому процес зіцлення можливий лише через подолання сприйняття себе як жертви. Людина повинна бути автором та арбітром власного відновлення. Інші можуть запропонувати поради, підтримку, допомогу, прихильність і догляд, але не зіцлення [2]. Середовищем відновлення, здобуття влади над життям та побудови нових зв'язків для осіб, які пережили психотравмівні події, часто є самоорганізовані групи людей зі спільним досвідом. Однак самостійне, без участі фахівця, створення групи само-/взаємодопомоги постраждалими є радше винятком, найчастіше вони трансформуються з груп підтримки [1], за створення і організацію роботи яких відповідає фахівець у сфері підтримки психічного здоров'я, що використовує втручання низької інтенсивності, наприклад, соціальний працівник.

Групи підтримки пропонують жінкам, які проживають горе, відмінну від класичної «клієнтської» або «пацієнтської» роль – роль людини, яка може віднайти з допомогою спільноти тих, хто переживає подібний досвід, внутрішні та зовнішні ресурси для самовідновлення, а також людини, яка водночас допомагає іншим це зробити. Таким чином, групи підтримки постають як альтернатива традиційним методам психологічної допомоги, і їхній вплив на відновлення життєвих ресурсів ми детально вивчатимемо в рамках емпіричного дослідження.

Список використаних джерел

1. Байдарова О. О. Особливості груп взаємopідтримки осіб, які пережили психотравмівні події. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи розвитку. Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (10-11 жовтня 2019 року, м. Запоріжжя).*

Запорізький національний університет. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. С. 97–98.

2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

3. Гершанов О. Основи роботи з травмою. <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>

4. Bowen G. L., Martin J. A. The Resiliency Model of Role Performance for Service Members, Veterans, and their Families: A Focus on Social Connections and Individual Assets. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2011. №21(2). P. 162-178.

5. Fiore J. A Systematic Review of the Dual Process Model of Coping With Bereavement (1999–2016). *OMEGA – Journal of Death and Dying*. 2021. №84(2), 414-458. <https://doi.org/10.1177/0030222819893139>

6. StaroverSky I. *What is resilience? 10 critical characteristics of resilience*. StarOverSky Counseling & Psychotherapy, 2012, October 1. Quoted for: <https://positivepsychology.com/3-resilience-scales/>

7. Worden J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: Handbook for the Mental Health Practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company, 2013. 159 p.

Бегаль Яна Миколаївна

Приватний вищий навчальний заклад «Європейський
університет»

Студентка магістратури спеціальності 053 «Психологія»
(м. Київ, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ СИМПТОМІВ ПТСР У ПОРАНЕНИХ ТА ІНВАЛІДІВ ВІЙНИ

Із початком повномасштабної війни у наукових колах все частіше почали підіймати питання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), сутності, причин його виникнення, симптомів та методів лікування. І це закономірно, адже в умовах війни питання збереження психологічного здоров'я громадян, підтримка та лікування поранених військових, інвалідів війни тощо є напрощуд важливим та потребує ґрунтовних досліджень.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає посттравматичний стресовий розлад як відстрочену або затяжну

реакцію на стресогенні події чи ситуації винятково загрозливого або катастрофічного характеру.

Науковиці Л. Прокоф'єва уточнює, що посттравматичний стресовий розлад – це неспсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, що може спричинити психічні розлади. До таких стресів належать: серйозна загроза життю або здоров'ю, випадкове вбивство, тяжка тілесна травма, смерть або травма бойового друга [2, с. 114].

Відтак, ПТСР є результатом переживання травматичних подій, таких як бойові дії, поранення та втрата фізичних можливостей, і має глибокий вплив на психічний стан та якість життя постраждалих. На превеликий жаль, кількість їх у нашій державі невпинно зростає. Тому все гостріше постає питання організації корекційної роботи з подолання симптомів ПТСР поранених та інвалідів війни.

Соціально-психологічні аспекти організації корекційної роботи з подолання симптомів посттравматичного стресового розладу у поранених та інвалідів війни мають охоплювати комплекс заходів, спрямованих на підтримку їх ментального здоров'я, а саме:

1. Індивідуальні та групові форми підтримки. Один із ключових аспектів корекційної роботи полягає в створенні безпечного простору для обговорення та обробки травматичних подій. Індивідуальна терапія може допомогти глибше зрозуміти особисті переживання, а групові сесії дають можливість відчувати підтримку від людей зі схожими проблемами, що знижує відчуття ізоляції та соціальної відчуженості.

2. Робота з відновленням соціальних зв'язків. Соціальна ізоляція є поширеним наслідком ПТСР, тому важливо працювати над відновленням зв'язків з родиною, друзями та суспільством. Це може включати тренінги з навичок міжособистісної взаємодії, розвиток навичок ефективної комунікації та реінтеграцію в професійну діяльність. Важливо також забезпечити підтримку родини та навчання близьких людей, щоб вони краще розуміли стан постраждалого і могли надавати йому необхідну підтримку.

3. Психоедукація. Освітні програми, що пояснюють природу ПТСР, його симптоми та способи подолання, є необхідними для розуміння процесу відновлення. Це допомагає пораненим та інвалідам війни краще усвідомлювати свої переживання та навчитися керувати симптомами, такими як тривога, депресія, спалахи гніву чи нічні кошмари.

4. Методи психотерапії. Різні психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, експозиційна терапія, десенсибілізація та опрацювання травм за допомогою руху очей (EMDR), є ефективними для роботи з симптомами ПТСР [1]. Вони допомагають переробити травматичні спогади, змінюють деструктивні когнітивні установки та знижують емоційне навантаження, яке викликає травматичний досвід.

5. Реабілітаційні програми. Поранені та інваліди війни можуть потребувати не лише психологічної допомоги, а й фізичної реабілітації, що впливає на їх психологічний стан. Інтеграція фізичної реабілітації з психологічною підтримкою дозволяє людині відновлювати впевненість у власних силах, адаптуватися до нових умов життя та боротися зі втратою фізичних можливостей.

6. Підтримка на рівні громади та держави. Соціально-психологічні аспекти також включають створення системи підтримки на рівні громади, державних програм та соціальних ініціатив. Важливо забезпечити поранених та інвалідів війни можливістю отримувати доступ до роботи, навчання, медичних послуг, житла тощо. Держава повинна забезпечити належний рівень фінансування таких програм і сприяти створенню умов для довгострокової реабілітації та підтримки.

7. Подолання стигматизації. У суспільстві часто існують стереотипи стосовно психічних розладів та інвалідності, що може викликати додатковий тиск на людей з ПТСР. Робота з суспільною свідомістю через просвітницькі кампанії, що зменшують стигму щодо ментального здоров'я, є важливою частиною комплексної підтримки.

Отже, організація корекційної роботи з подолання ПТСР у поранених та інвалідів війни повинна включати багаторівневий підхід, який поєднує індивідуальну, групову, соціальну та психотерапевтичну допомогу з активною підтримкою на рівні громади та держави. Це дозволить не тільки поліпшити психологічний стан постраждалих, а й сприяти їхній успішній реінтеграції в суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання

психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

2. Прокоф'єва Л. Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2022. Вип. 57. С. 110–120.

3. Forkus S. R., Raudales A. M., Rafiuddin H. S., Weiss N. H., Messman B. A., Contractor A. A. The Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Checklist for *DSM-5*: A systematic review of existing psychometric evidence. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2023. № 30(1). Р. 110–121.

Березовська Лариса Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та соціальної роботи,
Український католицький університет,
м. Львів, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

ПРОЯВ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВИХ

Війна приносить неминучі жертви та покалічені долі для багатьох людей. Поряд з фізичними каліцтвами як військові, так і цивільні отримують психічні травми, які впродовж багатьох років супроводжують їхнє життя. В електронній системі охорони здоров'я на кінець червня 2024 року було зареєстровано 27544 українців з діагнозом посттравматичний стресовий розлад, з них 8888 особам встановлено у 2024 році.

Дослідження бойового стресу мають тривалу історію. Перші спогади про психічні стани військових під час ведення бойових дій датуються початком Громадянської війни в США. З 1863 року у наукових колах починають використовувати термін «ностальгія», його змінив інший – «солдатське серце», який вважається сучасним передвісником понять «бойовий стрес» та «посттравматичний стресовий розлад».

Бойовий стрес розглядається як процес, що виникає внаслідок впливу чинників бойової обстановки на психіку військового (І. Приходько) [2]. Бойовий стрес супроводжується зниженням

рівня психологічної безпеки військових та проявом неспецифічних доклінічних психологічних симптомів. Ці прояви у сукупності формують поняття бойової психічної травми або можуть призводити до специфічних психічних розладів, що об'єднуються у категорію бойової психічної травми.

З метою визначення прояву бойового стресу у військових ми здійснили емпіричне дослідження за Опитувальником симптомів ПТСР PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5), Міссісіпською шкалою для бойового ПТСР (за DSM-III), Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) [1]. Опитано було 81 осіб, з них 66 військових, які мають досвід перебування в зоні бойових дій та 15 осіб – військові, що є важкопораненими і проходять лікування у госпіталі. 66% опитуваних перебували у зоні бойових дій від двох до одинадцяти місяців, 19% військових – один рік та 16% опитаних від двох до десяти років. Щодо гендерного розподілу, то серед них 8 жінок та 88 чоловіків, віком від 25 до 52 років.

Опитування військових з досвідом перебування більше року в зоні бойових дій показало, що половина з них мають проблеми зі сном. А саме: безсоння, кошмари або тривожні сни (або наявність тривожних снів, або страх засинати через сни про війну), низька якість сну (втома після сну попри нормативний режим, порушення переходу між фазами сну).

Серед тих, хто є важкопораненими більшість (біля 75%) готові до розмов про війну. А в групі опитаних (біля 45%), які перебували у зоні бойових дій схильні до тенденції уникнення розмов про бойовий досвід, про війну. 76% військових підтримують родина та друзі.

За Опитувальником симптомів ПТСР PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) 49% опитаних зазначають про виражену симптоматику ПТСР за показниками «вторгнення», «уникнення», «негативні зміни когнітивних процесів і настроїв» та «зміни збудливості та реактивності».

За Міссісіпською шкалою оцінки бойового ПТСР за DSM-III у 25% респондентів визначається порушення адаптації. В той же час це не вказує на прояв посттравматичного стресового розладу.

За Госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS) у респондентів не виявлено ознак важких форм тривоги та депресії. У 27% проявляється помірна виражена тривога, у 12% субклінічно виражена тривога. У 18% військових виявлено

субклінічну виражену депресивної симптоматики. Згідно інтерпретації методики таке поєднання симптомів може вказувати на наявність виражених симптомів посттравматичного стресового розладу.

Отже:

- серед опитаних військових половина мають виражену симптоматику посттравматичного стресового розладу;
- не виявлено ознак важких форм тривоги та депресії, в той же час у значної частини опитаних субклінічно та помірно виражена тривога.

Список використаних джерел

1. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Харків.: НУЦЗУ ФОЛ Мезіна В. В., 2017. 186 с.

2. Приходько І.І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологія». 2018. Вип. 1. URL: http://books.ndcnangu.co.ua/statti_NDL_3/Vnadrpn_2018_1_13.pdf

Блінов О.А.

Доктор психол. наук, професор
Професор кафедри практичної психології
та соціальних технологій

Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»

м. Київ, Україна

ORCID 0000-0002-9523-0233

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ СІМЕЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ

Сім'я в сучасних умовах життя людини знаходиться під впливом значної кількості несприятливих факторів і потребує допомоги. Члени родин військовослужбовців турбуються і переживають за їх життя та здоров'я, особливо під час їх знаходження в зоні бойових дій. Коли військовослужбовці

звільняються з лав Збройних Сил і повертаються додому сімейні стосунки між подружжям можуть мати складний міжособистісний характер, їх гармонізація потребує кваліфікованої психологічної допомоги фахівців [1; 3].

Під сімейною психологічною допомогою (СПП) військовослужбовцям ми розуміємо область практичної військової психології, що включає систему видів, способів, методів виявлення, дослідження та подолання особистісних та сімейних проблем у подружніх, дитячо-батьківських та родинно-сімейних відносинах [2].

На нашу думку, сімейна психологічна допомога військовослужбовцям має найвищу успішність коли проводиться на основі системного підходу. Чому СПП видається нам системою?

По-перше, сімейна психологічна допомога повинна надаватися на всіх рівнях – особистісному (несвідомому, передсвідомому, свідомому), міжособистісному зі значимими іншими (у міжособистісних відносинах та спілкуванні (комунікативна, інтерактивна, перцептивна сторони), міжособистісному у взаємодії зі спеціалістами-професіоналами (відповідно до трьох найважливішими планами функціонування людини – емоційним, пізнавальним та поведінковим).

По-друге, СПП призначена для подолання і вирішення цілого комплексу сімейних проблем (від криз, труднощів, конфліктів до порушень, розпаду сімейних груп) у найрізноманітніших сферах функціонування членів сімей у процесі взаємовідносин та взаємодії.

По-третє, СПП передбачає застосування практично всіх основних способів та методів у руслі психодинамічного, поведінкового та гуманістичного напрямів психічної допомоги.

Сімейна психологічна допомога членам сімей військовослужбовців, по-перше, може мати три види – самопомога, спільна (взаємна) допомога та спеціалізована (професійна) допомога; по-друге, вважаємо, що в кожному з цих видів має бути представлено по п'ять основних способів допомоги, а саме: просвітництво (отримання та поширення знань про сімейну психологію, проблеми сім'ї та методи допомоги), психодіагностика (діагностування якості відносин, особистісних проблем), консультування (процес усвідомлення сімейних,

особистих проблем та вибір успішного варіанта їх вирішення), психотерапія (розвиток та зміна сімейних відносин, особистості), психореабілітація (відновлення сімейних відносин та взаємодій, особистості кожного члена сім'ї).

На нашу думку та інших фахівців, структура системи СПП членам сімей військовослужбовців може включати елементи (цит. за А.Н. Харитоновим і Г.Н. Тімченко, 2002), які вказані на Рис. 1. Слід зазначити, що два види СПП застосовуються членами сімей військовослужбовців самостійно, без допомоги третіх осіб із числа родичів, друзів, товаришів по службі.

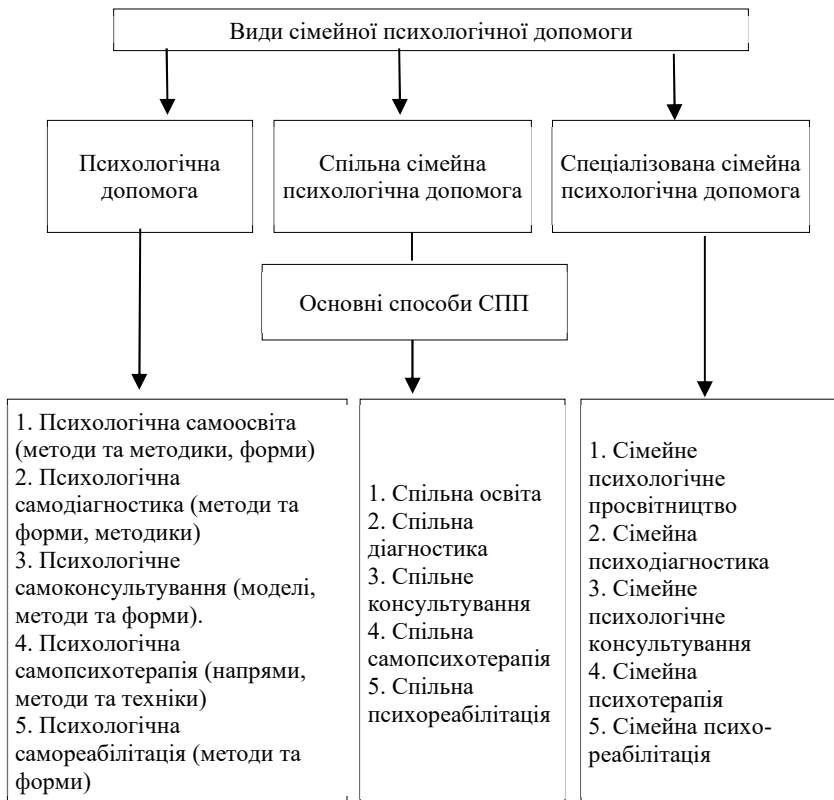


Рис. 1. Структура системи сімейної психологічної допомоги військовослужбовцям

Таким чином, сімейна психологічна допомога військовослужбовцям має актуальне значення і комплексний вигляд, її виконання пропонується на основі системного підходу.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. К. : Талком, 2019. 700 с.
2. Функції та специфіка роботи практичного психолога : навч. посібник / О. А. Блінов, П. П. Криворучко, В. М. Марченко. К. : КиМУ, 2009. 462 с.
3. Блінов О. А. Особливості структури психологічної роботи у Збройних силах. Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. 36. наук. праць. Чернівці «Рута», 2007. Вип. 327. С. 18–23.

Блозва Павло Ігорович,

кандидат психологічних наук, викладач
кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2494-9750>

СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОБУДОВИ ЕФЕКТИВНОЇ СПІВПРАЦІ МІЖ ВІЙСЬКОВИМИ СТРУКТУРАМИ ТА МІСЦЕВИМИ ГРОМАДАМИ

Характеризуючи джерела становлення цивілізованого суспільства, Алексіс де Токвіль зазначає одним із таких є мистецтво об'єднання громадян і воно повинно удосконалюватися у взаємодії зі зростанням рівності умов їх співіснування [1]. Ці спостереження за становленням молодшої демократії 200 років тому, дозволяють зрозуміти важливість співпраці об'єднань людей в державі для ефективності суспільства загалом. В час повномасштабного вторгнення аналіз співпраці військових структур та місцевих громад, на нашу думку, постає надзвичайно важливою метою для психологічного дослідження.

Ми визначаємо поняття соціального капіталу як психологічного ресурсу як «соціально-психологічні можливості соціального мікросередовища, використовуючи які особистість може досягати власних цілей, а також сприяти реалізації цілей групи, до якої вона належить» [2, с. 67]. В його структурі ми виділили п'ять компонентів: ефективність соціальної взаємодії, ідентифікація з групою, соціальна згуртованість, міжособова довіра, готовність до взаємодопомоги [2, с. 67]. Спробуємо розглянути як ці структурні компоненти можуть проявлятися в складних соціальних ситуаціях.

Соціальний капітал сприяє залученню громади, посилює участь та діалог. Наприклад, у контексті роботи громадської поліції («community oriented policing») соціальний капітал має важливе значення для забезпечення ефективної комунікації між правоохоронними органами та громадою [3, с. 201]. Дж. С. Коулман визначає соціальний капітал як сукупність ресурсів, які мають спільні риси: вони складаються з різних елементів соціальної структури та сприяють діям як окремих осіб, так і груп всередині цієї структури. Він послуговується поняттям «інформаційний потенціал», цей потенціал реалізується через соціальні взаємини шляхом обміну ресурсами, якими володіє соціальна організація. Вчений вказує на важливість соціального капіталу у формуванні соціальних норм: він не тільки посилює певну поведінку, але і обмежує іншу, некоректну, в даній соціальній групі [4, с. 104]. Можна припустити, що при використанні соціального капіталу як психологічного ресурсу, можна досягнути ефективного поширення інформації, яка має критичне значення для стабільності соціуму загалом та військових структур зокрема. На нашу думку, тут постає важливим відкритість військових структур до ідеї поширення інформації серед громад, розширення каналів комунікації та діалогу.

Соціальна згуртованість, інший ключовий аспект соціального капіталу, має важливе значення для посередництва конфліктів та побудови ефективної співпраці. На прикладі таких країн, як Камбоджа та Руанда, можна простежити як здатність громад працювати разом та вирішувати конфлікти була пов'язана зі соціальною згуртованістю [5, с. 282]. Автори послуговуються інформацією із дослідження [6, с. 227], де описують ситуацію

відсутності такої згуртованості: вона виникає внаслідок поганих стосунків громади з урядом (зв'язуючий соціальний капітал) або поляризації між людьми всередині соціальної групи (стягуючий соціальний капітал) та між спільнотами (зв'язуючий соціальний капітал). Таким чином, соціальна згуртованість є вирішальною проміжною ланкою, що поєднує соціальний капітал і потенційний розвиток конфлікту в громаді між її соціальними структурами. Чим більше стягуючих і зв'язуючих зв'язків, які формують соціальний капітал між соціальними стратами, тим більша ймовірність того, що суспільство є згуртованим і, отже, володіє механізмами, необхідними для посередництва або управління конфліктом, перш ніж він перетвориться на насильство. Вірне і протилежне: чим слабша соціальна згуртованість, тим слабші канали соціалізації (джерело формування цінностей) і соціального контролю (механізми відповідності соціальним нормам). Таким чином, слабка суспільна згуртованість збільшує ризик соціальної дезорганізації, фрагментації та відчуження, що потенційно може виражатися у швидкому розвитку конфліктних ситуацій у суспільстві [5, с. 283]. Ці результати підтверджують нашу попередню думку про важливість відкритості обох соціальних структур, військових та громад, до взаємодії і пошуку спільних моделей взаємодії та управління.

Перехід до адаптивних та спільних моделей управління підкреслює важливість соціального капіталу в управлінні складними соціальними та іншими системами. Наприклад, у Непалі ініціативи громадського лісового господарства продемонстрували, як спільні активності можуть змінити динаміку соціального капіталу, що призвело до покращення взаємодії та вирішення конфліктів [7]. Важливим також видається вказати на інші наявні дослідження в управлінні спільним [8]. На нашу думку, це стане надзвичайно доцільним – використання можливостей таких моделей у взаємодії між військовими структурами та громадами, особливо в питаннях створення пунктів постійної дислокації тощо дозволить уникнути конфліктів та поглибити довіру між двома соціальними групами.

Розгляд концепції соціального капіталу неможливо уявити без згадки довіри як складової частини цього складного соціально-психологічного феномену. Довіра, як частина

соціального капіталу, сприяє відкритій комунікації та зменшує ризики співпраці, дозволяючи обом сторонам («особа-група», «особа-особа», «група-група») працювати над спільними цілями. Стягуючий соціальний капітал асоціюється з конкретною довірою до соціальних груп, тоді як зв'язуючий соціальний капітал асоціюється з узагальненою довірою між соціальними групами [9, с. 11]. Зважаючи на низький рівень довіри до соціальних інститутів держави і при цьому високий рівень довіри до Збройних Сил [10], для досягнення ефективнішої співпраці між військовими структурами та місцевими громадами видається доцільнішим працювати над довірою щодо конкретної активності між групами та розвивати горизонтальні зв'язки, які краще проявляються у вищеписаних дослідженнях.

Як висновок можна сказати, що використання військовими структурами та громадами наявного між ними психологічного ресурсу соціального капіталу (та подальше його формування) дозволить гарантувати ефективну взаємодію в різних сферах. Водночас варто стежити, щоб побудова довіри та співпраці була спільною активністю.

Список використаних джерел

1. de Tocqueville, A. (2015). *Democracy in America-Vol. I. and II.* Read Books Ltd.
2. Блозва, П. (2016). *Чинники становлення соціального капіталу як психологічного ресурсу особистості.* Психологія і особистість, 2(2), 65-78.
3. Pino, N.W. (2001), *Community policing and social capital.* Policing: An International Journal, Vol. 24 No. 2, pp. 200-215
4. Coleman, J. S. (1988). *Social Capital in the Creation of Human Capital.* American Journal of Sociology, 94(1), S95-S120
5. Colletta NJ, Cullen ML. *Social capital and social cohesion: case studies from Cambodia and Rwanda.* In: Grootaert C, van Bastelaer T, eds. *The Role of Social Capital in Development: An Empirical Assessment.* Cambridge University Press; 2002:279-309.
6. Capital, W. I. S. (2000). *Social capital: implications for development theory, research, and policy.* The World Bank Research Observer, 15(2), 225-49.
7. McDougall, C., & Banjade, M. R. (2015). *Social capital, conflict, and adaptive collaborative governance: exploring the dialectic.* Ecology and Society, 20(1).

8. Ostrom, E. (1990). *Governing the commons: the evolution of institutions for collective action*. Cambridge University Press, Cambridge, UK.

9. Davis, J. B. (2014). *Social capital and social identity: Trust and conflict*. In *Social capital and economics* (pp. 98-112). Routledge

10. Оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади. Довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів (січень 2024р.). (2024, 7 лютого). <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-ta-dii-vlady-dovira-do-sotsialnykh-institutiv-politykiv-posadovtsiv-ta-gromadskykh-diiachiv-sichen-2024r>

Бовдрич Оксана Миколаївна,
Національний університет оборони України, слухач штатний
(м. Київ, Україна)

СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ВІЙСЬКАХ

Військова служба є одним із найсильніших стресогенних факторів, що призводить до розвитку широкого спектра психологічних проблем у військовослужбовців. Чисельні дослідження підтверджують високу поширеність посттравматичного стресового розладу, депресії та інших психічних розладів серед ветеранів. Незважаючи на значні досягнення у військовій медицині, питання психологічного здоров'я військовослужбовців залишається актуальним.

Соціальна робота в армії є потужним інструментом для запобігання та подолання цих проблем, забезпечуючи всебічну підтримку військовослужбовців та їхніх сімей.

Соціальна робота у Збройних Силах України за умов повномасштабної війни виконує стратегічну функцію, забезпечуючи не лише соціальний захист військовослужбовців, але й сприяючи збереженню боєздатності армії через соціальний супровід. Важливою частиною цього процесу є поєднання матеріального забезпечення та соціального супроводу, які реалізуються через надання комплексу соціальних послуг військовослужбовцям та їхнім родинам.

1. *Соціальна адаптація військовослужбовців та їхніх сімей.* З початком повномасштабної війни, питання адаптації військових

до нових умов стало важливим елементом соціальної роботи. Фахівці забезпечують допомогу військовим у пристосуванні до нового середовища, нового підрозділу та військових умов життя. Це включає підтримку як на психологічному рівні, так і у вирішенні побутових питань.

2. *Представництво інтересів військовослужбовців в органах державної влади.* Одним з аспектів соціальної роботи є захист прав військових. Соціальні працівники у військових частинах активно представляють інтереси військовослужбовців перед державними структурами, допомагаючи у реалізації пільг і гарантій, що надаються військовим та їхнім родинам.

3. *Консультаційна підтримка.* Соціальні працівники проводять консультації для військовослужбовців та їхніх родин щодо реалізації їхніх соціальних прав, пільг і гарантій. Це важливо в контексті інформування про те, на яку допомогу і соціальні виплати військові можуть розраховувати.

4. *Соціальна реабілітація та підготовка до цивільного життя.* Одним із ключових завдань соціальної роботи у Збройних Силах України є підготовка військовослужбовців до повернення в цивільне життя після завершення служби. Фахівці працюють над соціальною адаптацією військових, допомагають у пошуку нових професій, працевлаштуванні, а також інтеграції у суспільство після отриманих травм чи психологічних проблем.[1]

5. *Запровадження соціальних працівників у військових частинах.* Вперше на рівні Збройних Сил України офіційно вводиться практика діяльності соціальних працівників безпосередньо у військових частинах. Це дає можливість надавати допомогу військовослужбовцям на місцях, що значно підвищує ефективність соціального супроводу. Соціальні працівники допомагають вирішувати проблеми оперативно і комплексно, працюючи безпосередньо з військовими.

6. *Посилення соціальної складової територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки.* Територіальні центри комплектування та соціальної підтримки (ТЦК та СП) також посилюють свою діяльність у наданні соціальних послуг військовим та їхнім родинам. Соціальні працівники, які працюють у цих структурах, забезпечують допомогу в отриманні пільг, організовують підтримку при реабілітації та інтеграції в мирне життя після завершення служби. [2]

7. *Взаємодія між різними структурами для ефективної допомоги.* Важливим елементом соціальної роботи у військах є координація між представниками соціального супроводу та іншими структурами. Це дозволяє надавати комплексну допомогу військовослужбовцям і їхнім родинам, підвищуючи ефективність та оперативність у вирішенні соціальних питань.

Соціальна робота у Збройних Силах України є критично важливим елементом військової системи під час війни. Запровадження соціальних працівників у військових частинах, посилення взаємодії між соціальними структурами та державними органами, а також комплексна підтримка військових і їхніх сімей допомагають не лише в реалізації соціальних прав військовослужбовців, але й у збереженні їхньої боєздатності та психологічної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Військово-соціальна робота у Збройних Силах України. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5149458/page:9/>;

2. Соціальний захист військовослужбовців. Довідковий матеріал з питань соціального захисту військовослужбовців Збройних Сил України. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/soczialnij-zahist-vijskovosluzhbovcziv.html>;

Богущ Денис Олександрович

Інструктор відділення професійної підготовки факультету
післядипломної освіти Військового інституту Київського
національного університету імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна
ORCID 0000-0003-4325-5110

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ З ПТСР В КОНТЕКСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ТА КОЗАЦЬКОЇ КУЛЬТУРИ

Військові дії, які відбуваються на території України впливають на все більшу кількість людей в Україні. Це – військові, які безпосередньо приймають участь у бойових діях і

цивільні, на окупованих, деокупованих і територіях, які знаходяться під загрозою обстрілів і руйнувань.

Таким чином в Україні з'являється безпрецедентна кількість людей, які потерпають від надпорогових факторів стресу. Особливо гостро ця проблема стоїть у військових, які приймають участь у бойових діях, яких на сьогодні сотні тисяч осіб.

Велика кількість поранених, які знаходяться в медичних закладах, на реабілітації, виявляє частину людей, у яких проявляється ПТСР (посттравматичний стресовий розлад, англ PTSD).

Відповідно посттравматичний стресовий розлад може призвести до низки супутніх станів і розладів. Серед яких: депресія, генералізований тривожний розлад, панічні атаки, адикції, агресивність. У багатьох військовослужбовців ПТСР призводить до до наркотичної чи алкогольної залежності. Крім того, у них значно зростає ризик суїцидальної поведінки та суїциду. Пацієнти з посттравматичним стресовим розладом мають підвищений ризик розвитку фізіологічних порушень – соматоформних, кардіореспіраторних, скелетно-м'язових, шлунково-кишкових захворювань.

Треба зазначити, що дана проблема актуальна сьогодні та буде залишатись такою ще довгий час.

Реабілітація ветеранів у контексті національних традицій та сакральної козацької культури може бути дуже важливою для психологічного та емоційного відновлення бійців, які повертаються з війни.

В українській культурі ветерани завжди мали великий авторитет і шанувалися за свою мужність та відданість Батьківщині.

Сакральна козацька культура також має велике значення для українського народу. Ця культура сповнена героїзму, честі, відваги та патріотизму. Ветерани можуть знайти в ній підтримку, натхнення та силу для подолання труднощів, з якими вони зіткнулися під час служби та після неї.

Так, актуальність реабілітації та відновлення ветеранів з психічними розладами, ПТСР, ампутаціями та іншими розладами не може бути недооцінена. Ці бійці зазнали серйозних травм під

час служби, які можуть впливати на їх фізичне та психічне здоров'я.

Традиційні методики лікування та реабілітації можуть бути корисними, але іноді не є достатньо ефективними для ветеранів із складними проблемами. Тому важливо розвивати нові підходи, які поєднують традиційні методики з глибинними національними традиціями України.

Наприклад, використання ритуалів, обрядів, музики, мистецтва та інших елементів української культури може допомогти ветеранам знайти спокій, заспокоїти свою психіку та знайти новий сенс життя після воєнного конфлікту. Важливо створити спеціальні програми реабілітації, які враховують ці національні традиції та допомагають ветеранам інтегруватися повноцінно у суспільство.

Загалом, поєднання традиційних методик з новими сенсами, пов'язаними з українськими національними традиціями, може стати дуже корисним і ефективним підходом до реабілітації ветеранів з серйозними проблемами психологічного та фізичного характеру.

Традиційні напрямки лікування і психологічної реабілітації

- Психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія (індивідуальні та групові методи)
- EMDR
- Фізіотерапія (використання апаратів, частот, різних фізичних впливів на організм)
- Медикаментозна терапія
- Рефлексотерапія (Су-Джок акупунктура, Чжень-цзю терапія)
- СПА та масажні процедури, ЛФК (басейн, фітнес тощо)

Методи в контексті національних традицій та козацької культури

- Тренінги з характерницької науки (сакральні козацькі практики, гіпервідчуття тощо)
- Психотерапія з впровадженням козацьких сакральних практик

- Медитації (споглядання Козака Мамаю, Милування красою, крапка яка щезає, Сниво тощо)
- Дихальні практики (трикутники і квадрат)
- Когнитивно-поведінкова терапія на базі концепції «ВОЛЯ і ДОЛЯ»
- Перегляд фільмів (Чорний козак, Пропала грамота, Пекельна хоругва тощо)
- Вивчення історії та свого власного роду (технологія Родовід)
- Тілесно-орієнтований підхід – базовий комплекс вправ СПАС, вправи на витривалість, загартування, крутка шаблі, коніпотерапія.
- Створення середовища з козацькою атрибутикою (25 картин на стінах, забрендowana продукція, яку використовують ветерани на реабілітації)

Список використаних джерел

1. Богуш Д.О. Інтегральні підходи до лікування ПТСР у військових, Time Ukraine Israel, 2024. [https://timeukraineisrael.com/exclusive/integralni-pidhody-do-likuvannya-ptsr-u-vijskovykh/]
2. Шрами на їхніх душах: ПТСР та ветерани України, Scars on Their Souls: PTSD and Veterans of Ukraine, /колектив авторів, соавт./, Globsec., Київ – 2023, – 86 с. [https://www.globsec.org/what-we-do/publications/scars-their-souls-ptsd-and-veterans-ukraine]
3. Гуляр С.А. Богуш Д.А., Современные технические методы и аппаратура электромагнитной коррекции функционального состояния организма, Антология светотерапии, Киев, Изд-во Ин-та физиол. Им. А.А. Богомольца НАН Украины, 2009, С. 122-144.
4. Гуляр С.А., Богуш Д.А. Современные технические методы и аппаратура электромагнитной коррекции функционального состояния организма // Антология светотерапии. Медицинские БИОПТРОН-технологии (теория, клиника, перспективы) / Коллективная монография.- Будапешт, Белград, Варшава, Калгари, Киев, Минск, Прага, Санкт-Петербург,Цюрих, Эйлат: ИФБ НАН Украины, 2009. – С. 122-144. ISBN 978-966-2044-04-1
5. Гуляр С.А., Косаковский А.Л., Лиманский Ю.П., Богуш Д.А и др. Применение БИОПТРОН-ПАЙЛЕР-света в медицине / Руководство, изд. 2-е, дополн.- Киев: ИФБ НАНУ и НМАПО МЗ Украины, 2011.- 256 с. ISBN 978-966-2044-49-2

6. Д.А.Богуш. Практические и экспериментальные методы неотложной помощи и саморегуляции в экстремальных условиях в системе «Альфа-контроль» (1997)

7. Богуш Д.А. Антистрессовая стратегия и практические методы системы «Альфа-контроль», Институт физиологии им.А.А.Богомольца НАН Украины, Киев, 2001

Бондар Ж. А.,

Волонтерська організація Ukrainischer Verein Mainz,
психолог, магістр психології (м. Майнц, Німеччина)
ORCID: 0009-0004-5805-1350

Рогаль Н. І.,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри соціальної психології, кандидат психологічних
наук, доцент (м. Київ, Україна)
ORCID: 0000-0002-6937-7485

Синельников Р. Ю.,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри загальної психології, кандидат психологічних
наук (м. Київ, Україна)
ORCID: 0000-0003-1634-7458

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ ТА В УКРАЇНІ

Актуальність теми дослідження. Події з якими зіштовхнулися українці з моменту повномасштабного вторгнення росії в Україну стимулювали нові виклики, різні форми стресу, які вимагають застосування ефективних копінг-стратегій для подолання емоційних і психологічних труднощів. Копінг-стратегії є важливим інструментом адаптації до стресових умов, які у цьому випадку були вимушеними для обох категорій українців: які залишилися в Україні і адаптуються до воєнних умов на місці та які виїхали закордон і потребують інтеграції у нові спільноти тощо.

Тому, **метою** дослідження є вивчення особливостей копінг-стратегій українців, які виїхали за кордон та залишилися проживати в Україні.

Дослідженням проблеми копінг-стратегій займалися як українські (Г. Варіна, Б. Бірон, С. Бужинська, Г. Дубчак, Л. Карамушка, А. Кіясь, А. Коваленко, К. Кривошей, Я. Ляшин, С. Макаренко, І. Міхалець, Н. Родіна, З. Сивогракова, Я. Сидор, Ю. Снігур, Т. Ткачук, О. Токар, С. Шевченко, Н. Шеленкова та ін.), так і зарубіжні науковці (J. Bensing, A. Bettis, B. Compas, P. Cramer, M. Coiro, L. Dejadins, J. England, S. Folkman, O. Goncharova, R. Lasarus, L. Murphy, C. Ouwehand, R. Zelkowitz та ін.). Зокрема, копінг визначають як: спосіб подолання людиною ситуації стресу за індивідуальним алгоритмом поведінки, залежно від її особистісних і зовнішніх ресурсів (О. Бацилева, К. Потаєва) [1, с. 168]; засоби управління актуальним чинником стресу, що виникають у відповідь на загрозу (С. Корсун, Т. Ткачук) [2]; зусилля, які особистість свідомо докладає у ситуації загрози з метою подолання стресу та інших подій, які породжують тривогу (Е. Крайніков, К. Пільков) [3].

Виклад основного матеріалу. Для проведення емпіричного дослідження з метою діагностики особливостей копінг-стратегій українців, які виїхали за кордон та проживають в Україні було використано методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) Н. Ендлер та Дж. Паркер та методику дослідження копінг-ресурсів (Basic Ph) М. Лахад.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 62 особи, віком від 18 до 50 років. З них, 27 осіб – проживають після повномасштабного вторгнення росії в Україні та 35 осіб – за кордоном.

Результати дослідження.

За допомогою t-критерію Стьюдента та U-критерію Манна-Уїтні здійснено порівняльний аналіз показників копінг-стратегій у двох групах за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) Н. Ендлер та Дж. Паркер (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз за показниками методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях серед досліджуваних, які проживають в Україні та за кордоном

Шкали методики	Значущість (p)	Середні значення	
		в Україні	За кордоном
Емоції	0,163	24,63	26,69
Уникнення	0,984	25,00	25,03
Відволікання	0,825	14,25	14,43
Соціальне відволікання	0,925	8,85	8,91
Вирішення проблеми	0,089	21,51	20,15

Примітки: $p > 0,05$ – відсутність відмінностей між двома групами

В результаті порівняльного аналізу статистично значущих відмінностей за показниками методики між двома групами виявлено не було ($p > 0,05$). Разом із тим, встановлено (за показниками середніх значень), що серед українців, які після повномасштабного вторгнення залишилися на території держави домінуючими є копінг-поведінка уникнення та емоції. Копінг – вирішення проблеми на третьому місці за частотою використання, відволікання – на четвертому та найменший показник має копінг – соціальне відволікання. Серед українців, які проживають за кордоном спостерігається ідентична тенденція домінування копінг-поведінки у стресових ситуаціях.

За результатами методики дослідження копінг-ресурсів (Basic Ph) М. Лахад здійснено порівняльний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента (табл. 2).

Виходячи з отриманих результатів, де показники значущості становлять більше 0,05, а саме за шкалами ресурсів: «Віра», «Емоції», «Соціум», «Когнітивні» та «Тілесні» відмінностей не виявлено. Тобто, можна зробити висновок, що українці, не залежно від того де вони проживають, в Україні чи за кордоном, не відрізняються у застосуванні таких копінг-ресурсів. Однак, статистично значуща відмінність була виявлена за шкалою –

ресурс «Уява» ($p=0,007$). Це свідчить про те, що українці, які проживають за кордоном схильні більше використовувати ресурс уяви для подолання стресу, ніж ті, що проживають в Україні.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз за показниками методики дослідження копінг-ресурсів українців, які проживають в Україні та за кордоном

Ресурси	Значимість (p)	Середнє значення	
		В Україні	За кордоном
Віра	0,768	18,96	18,43
Емоції	0,823	15,56	15,68
Соціум	0,267	16,15	14,54
Уява	0,007	13,63	17,34
Когнітивні	0,134	22,52	25,17
Тілесні	0,471	16,07	17,20

Щодо домінуючих ресурсів українців, які проживають за кордоном, то найбільш вираженим є: когнітивний. На другому місці – віра, уява та тілесні ресурси. Найменш вираженими є емоції та соціум. Серед українців, які не покидали територію країни також переважають когнітивні ресурси, що полягають у подоланні стресу через критичну оцінку, осмислення, аналіз ситуації, створення плану дій тощо. На другому місці знаходиться віра як ресурс, що спрямований на покладання надій на Бога, себе, оточуючих тощо. Далі – соціум, тілесні ресурси та емоції і найменш вираженим є ресурс уяви, що полягає у орієнтації на творчі здібності особистості (гумор, мистецтво, імпровізація, щасливі спогади тощо).

Висновки. В результаті емпіричного дослідження виявлено, що серед українців, які проживають за кордоном та в Україні домінують однакові копінг (перелік від переважаючих): уникнення, емоції, вирішення проблеми, відволікання, соціальне відволікання. Також, українці, які проживають за кордоном схильні більше використовувати ресурс уяви для подолання стресу, ніж ті, що проживають в Україні.

Список використаних джерел:

1. Бацилева, О. В., Потаєва, К. С. (2019). Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Збірник Донецького національного університету імені Василя Стуса*, 1, 167–169.
2. Корсун, С. І., Ткачук, Т. А. (2014). *Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості*. Режим доступу: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.htm>
3. Крайніков, Е., Пільков, К. (2015). Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту особистості у подоланні емоційного вигорання в адвокатському середовищі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*, 2, 4, 71–73.

Борисова Олеся Олегівна,
Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського,
ст. вик. кафедри загальної та диференціальної психології ДЗ,
кандидатка юридичних наук
ORCID ID: 0000-0002-8174-476X

ФЛЕШБЕКИ ПРИ ПТСР ЯК ПОРУШЕННЯ В РОБОТІ СИСТЕМИ ПАМ'ЯТІ

Психоедукація або психопросвіта є окремою психологічною послугою, потенціал користі якої наразі починає розкриватись в процесі роботи з травмами війни. Адже раніше використання цього виду психологічних послуг було недостатньо представлено в психотерапевтичних процесах, а в науковій літературі спостерігається дефіцит профільних досліджень про роль психоедукації в психологічній практиці та психореабілітації. Психоедукація у широкому розумінні – це психологічна просвіта, загальною метою якої є пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Використання психоедукації ефективно під час роботи з посттравматичним стресовим розладом, розладами адаптації, гострій стресовій реакції тощо. А також під час проходження психореабілітації, метою якої є відновлення особистості після руйнівного впливу травм війни. Особливо доцільним є

використання психоедукаційних моделей, як цілісних комплексів заздалегідь підготовлених матеріалів, що стають дієвим інструментом в роботі психолога, допомагаючи підвищити обізнаність отримувача психологічної допомоги про особливі механізми його внутрішнього психічного життя та сприяє стабілізації психоемоційного стану.

Врегульований законодавчо в Україні процес надання психологічної допомоги ветеранам і ветеранкам вже прищеплено розглядався нами у одній з публікацій [1]. За пройдений період часу практичного досвіду роботи з комбатантами стало більше і спираючись на емпіричну базу ми фіксуємо хороші результати використання психоедукації, особливо на початку психореабілітаційного процесу, коли отримувачу психологічної допомоги важливо отримати інформацію про причини свого стану, пояснення щодо особливостей біологічних та психологічних реакцій на важкий стрес, вплив психотравмуючих подій на функціонування особистості та ін.

Проаналізувавши роботи колег, науковців і практиків, нами було вже запропоновано використання оформлених блоків психологічного інформування, названих психоедукаційними моделями [2]. В нашому дослідженні запропоновано ще одну психоедукаційну модель – інформування отримувача психологічних послуг про таке явище, як інтрузії у формі флешбеків, відомі людям, що страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Флешбеки – це спогади, котрі здійснюють фактичне вторгнення в свідомість людини, захоплюючи її увагу, створюючи «перенесення» з сучасності в екстремальні (найчастіше – загрозливі) події, учасником/учасницею або свідком яких людина була в минулому.

Чисельні сучасні дослідження підтверджують версію, що головна «поломка» у випадку наявності флешбеків, відбувається в механізмах такої психічної функції, як пам'ять. Пам'ять відображає досвід людини шляхом запам'ятовування, зберігання та наступного відтворення інформації. Феномен пам'яті належить до найбільш складних як у сенсі теоретичного вивчення його сутності, так і щодо екстраполяції розгляду функціонування пам'яті у контексті розв'язання практичних задач, пов'язаних з реальними умовами діяльності людини. З одного боку, вона

виступає засобом збереження й актуалізації індивідуального досвіду людини, а з другого – пам'ять є засобом передачі та засвоєння суспільного досвіду, а розуміння будови і функціонування пам'яті з позицій системного підходу дає можливість розглядати її у цілому як багатофункціональну систему із складною архітектонікою операційних та регуляторних механізмів [3, с. 176; 184].

Складну структуру пам'яті в психології прийнято поділяти на чотири основні мнемічні процеси: запам'ятовування; збереження; відтворення; забування. Наявність або відсутність усвідомлення, здатності дати собі звіт про роботу власної пам'яті в такому її аспекті, як відтворення, служить підставою для виділення експліцитної й імпліцитної пам'яті [4, с. 25].

Експліцитна пам'ять – це довільна і свідомо актуалізація зафіксованого досвіду. Спогади в ній доступні суб'єктові на усвідомлюваному рівні. Це – явна пам'ять, «пам'ять з усвідомленням», тобто з розумінням причин і цілей витягання інформації. Цей вид пам'яті пов'язані з дозріванням певних структур мозку і розвитком мови – з'являється після двох років. Це нарративна пам'ять, організована за допомогою мови. Реалізується, зокрема, через лобну кору і гіпокамп. Імпліцитна пам'ять не включає свідому і довільну актуалізацію досвіду. Це неявна, невизначена пам'ять, «пам'ять без усвідомлення». Витягання інформації тут відбувається з несвідомою опорою на існуючий досвід. Є від народження, це первинна пам'ять. Зумовлює «швидке», первинне сприйняття подій (наприклад, ситуації як небезпечної) та генерування відповідних емоційних реакцій на подію (наприклад, страх), поведінкових (втікай/нападай/завмри) та тілесних станів (наприклад, активація симпатичної системи, приведення тіла у «бойову готовність») – відповідно є складовою так званої швидкої нейрональної мережі оцінки ситуації та первинної «підкіркової» оцінки й відповідної реакції на ситуацію.

Наявність при ПТСР інтрузій у формі флешбеків пояснюється порушенням роботи механізмів пам'яті: найбільш екстремальні моменти загрозливих подій, немов «відколюються» від історії (нарративу), і спогад втрачає свою цілісність. Відсутня цілісна історія того дня чи ночі, тих обставин. В доступі для пригадування один чи кілька найяскравіших епізодів, які

«записані» на біологічному рівні гормонами – високими емоційними піками чи афектами.

Слушним є також наступне пояснення: «Порушення автобіографічної пам'яті полягають у розриві між системами наративної та сенсорної пам'яті. У цій моделі під час травматичного стресу інформація записується лише у сенсорному вигляді, а не вербально-наративному. Саме це призводить до характерних симптомів інтрузії – особи з ПТСР відчують симптоми вторгнення як перцептивні спогади з сильним відчуттям «теперішності», а не пригадування спогадів як минулих в контексті наративу життєвої історії. Також існує чимало доказів того, що спогади щодо травми, як правило, фрагментовані та не мають зв'язного оповідання» [5, с.31]. Більш детально на процесі обробки центральною головною мозком травматичних спогадів та активації не стандартних протоколів реагування нервової систем на спогади при ПТСР, було зосереджено увагу в іншій нашій статті [6, с.31].

Список використаних джерел:

1 – Борисова О.О. Психореабілітація учасників бойових дій в Україні: правові засади та практичні виміри. Науковий журнал «Габітус». Випуск 49. 2023. С.16-21. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.2>

2 – Борисова О.О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія» № 3 / 2023. С. 7-12. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1>

3 – Гуменюк Г. (2019). Аналіз властивостей пам'яті та їх специфіки: системний підхід. Збірник наукових праць КАПН України імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2011. Випуск 14. С. 176-185. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p>

4 – Ніколаєнко С.О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. Світогляд Філософія-Релігія. 2014. № 7. С. 51- 61.

5 – Старков Д.Ю., Ярий В.В., Олішевський О.В. Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом: науково-методичний посібник. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2023. 136 с.

6 – Борисова О.О. Інтрузії у формі флешбеків як ядерний маркер посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій. Вісник

Бриндак Яна В'ячеславівна,
здобувачка освіти 2 року
магістратури, слухач штатний, кафедра військової психології
та педагогіки, Військовий інститут Київського національного
університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
0009-0005-3266-4279

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ: МЕТОД РОБОТИ ПРИ ОЗНАКАХ ПСИХОФІЗИЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ

Актуальність дослідження зумовлена зростаючими вимогами до роботи військових психологів у контексті масштабної тривалої військової агресії в Україні, що призводить до фізичного та психічного виснаження військовослужбовців. Психофізичне виснаження, яке часто виникає внаслідок тривалого стресу, може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, боєздатності та загального стану військових [1]. Це дослідження присвячене аналізу методики роботи військового психолога з метою виявлення та подолання ознак виснаження серед учасників бойових дій.

У результаті теоретичного та емпіричного аналізу було встановлено, що психофізичне виснаження військовослужбовців проявляється через такі ознаки, як емоційна втома, деперсоналізація та резистенція [3]. Опитування учасників бойових дій підтвердило наявність нестабільного емоційного реагування, зниження взаємодії з побратимами та близькими, відмову від професійних обов'язків, а також бажання бути на самоті. Особливо помітним симптомом виявилось зниження концентрації уваги, що негативно впливає на виконання завдань.

Дослідження також показало, що більшість військовослужбовців має високу самооцінку, що вказує на їхню віру в себе, незважаючи на труднощі. Встановлено, що основними факторами, що сприяють розвитку психофізичного виснаження, є тривала стійкість до стресових ситуацій

(стримання емоцій через постійну загрозу життю), відсутність психологічної підтримки, перевантаження роботою та недостатнє розуміння з боку близьких.

Розроблена методика для роботи з військовослужбовцями при ознаках психофізичного виснаження, що складається з чотирьох етапів: 1) визначення характеру виснаження; 2) розробка плану дій; 3) реалізація плану; 4) оцінка стану військовослужбовців після виконання програми, показала позитивний вплив на їх психічне здоров'я. Застосування методики призвело до зниження рівнів тривоги та депресії, а також до покращення концентрації уваги і пам'яті [2].

Дослідження підтвердило важливість ефективної роботи військового психолога з учасниками бойових дій для запобігання психофізичному виснаженню. Необхідно забезпечити військовослужбовцям достатній рівень психологічної підтримки, організувати відпочинок і навчання умінням та навичкам управління стресом (створення копінг-стратегій). Важливим є також усвідомлення проблем, з якими стикаються військові, зокрема – серед їхніх родин і близьких.

Загалом, успішна діяльність військового психолога повинна базуватися на поєднанні професійних знань, практичного досвіду та чутливості до потреб військовослужбовців [4]. Запропоновані рекомендації та методики можуть суттєво покращити психічне здоров'я, підвищити ефективність військових у виконанні завдань та сприяти їхній успішній адаптації в мирному житті.

Список використаних джерел

1. Тренувальна навчально-методична публікація ТКП 1-00(160)03.01“Методичні рекомендації з вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення PSY-D”.
2. Агаєв Н.А., Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Поливанюк В.В., Евєрт О.В. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: метод. рекомен. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
3. Брецько І.І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. С. 110-120.

4. За ред. Балакіревої К.О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання емоційного вигорання». Київ, 2018. 45 с.

Вакулюк Анастасія Євгенівна
студентка ОНП “Політична психологія”
кафедра соціальної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0007-8907-942X>

КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ТА ТАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ В РИТОРИЧНОМУ ДИСКУРСІ

У сучасному суспільстві комунікативні стратегії (КС) та тактики впливу (ТВ) стали важливими інструментами для публічних діячів: політичних лідерів, підприємців та знаменитостей. Ці методи дозволяють ефективно поширювати ідеї та переконувати аудиторію без застосування насильства. Як зазначили Дж. Керран та Д. Гесмондхалг у спільній праці “Медіа та суспільство”(2019): «Катування тіл менш ефективне, ніж формування свідомості. А свідомість формується у процесі суспільного творення смислів. Ключовим джерелом соціального творення смислів є соціалізована комунікація» [3, ст. 83].

Комунікативна стратегія визначається як набір дій, спрямованих на досягнення певних результатів, які реалізуються за допомогою лексичних та невербальних засобів. Згідно з А. ван Дейком, КС є когнітивним планом, який організовує послідовність комунікативних дій для досягнення мети [4]. Важливо зазначити, що КС залежить від ситуаційного контексту та характеристик аудиторії, тому розуміння мети виступу є ключовим фактором для успішного спілкування. Комунікативна компетентність є суттєвим елементом у виборі КС, оскільки вона включає в себе здатність досягати комунікативних цілей з урахуванням досвіду та знань. Реакція аудиторії також є важливою, адже вона допомагає уникнути непорозумінь. Дослідники виділяють різні маркери КС на семантичному та

лексико-граматичному рівнях, які сприяють більш ефективному спілкуванню.

Термін «дискурс» має безліч значень, серед яких можна знайти наступне: « (дискурс □ це) спосіб використання мови в соціальному контексті для передачі широких історичних значень» [5: URL]. Залежно від соціальних ситуацій та мовних засобів виокремлюють різні типи дискурсу: риторичний, політичний, юридичний, медійний, освітній, бізнес-дискурс тощо. З кожним роком з'являються нові види дискурсу, такі як ІТ-дискурс або дискурс соціальних мереж [1, ст. 137]. Концепція дискурсу зазвичай пов'язується з типами та нормами мовлення, принципами побудови повідомлення та риторичними особливостями.

Дослідження дискурсу зазвичай визначають як аналіз мови «поза межами реченням» [6: URL], що вимагає врахування контексту, психологічного стану учасників та культурних впливів. Риторика проявляється через аргументи, які можуть бути переконливими або логічними. Тексти риторичного дискурсу створюються з метою переконати слухачів і зазвичай мають певну структуру.

З точки зору риторики, звично вона проявляється через форму аргументів, які, в свою чергу, існують у двох основних репрезентаціях: аргументи для переконання та аргументи для доведення [2, ст. 109-119]. Тексти, що належать до риторичного дискурсу, презентуються перед аудиторією і написані спеціально для того, щоб змусити слухачів прийняти просунуту ідею і діяти відповідно до запропонованих рішень. Вони готуються заздалегідь і відрізняються за структурою відповідно до типу події, на якій мають бути представлені (судове засідання, інавгурація, церемонія нагородження тощо).

Дослідження риторичного дискурсу включає аналіз мовних актів, які можуть бути різного типу: асертиви, директиви, експресиви, декларативи та комісиви. Тексти риторичного дискурсу зазвичай використовують кілька типів мовних актів одночасно. Наприклад, у промові В. Черчилля 1939 року поєднуються директиви, асертиви та експресиви. У промові Анджеліни Джолі можна спостерігати, як форма і стиль мовлення залежать від мети, цільової аудиторії та контексту. Її виступ на нагородженні Оскара має інший акцент – подяки та загальне

відчуття вдячності, у той час як промова Амаль Клуні на Cartier Women's Initiative Awards відзначається використанням художніх засобів, військової термінології та юридичних термінів, що зумовлено такими факторами як сфера діяльності риторки (правознавство), нагода зустрічі та вмотивованість правозахисниці ще раз наголосити на важливих суспільних проблемах.

Риторичний дискурс має специфічні характеристики: він створюється, щоб задовольнити потреби аудиторії, впливає на емоції слухачів і відображає наміри оратора. Текст промови Амаль Клуні належить до риторичного дискурсу, а також до текстів сірої зони. Підставою для такого твердження є те, що однією з обов'язкових умов текстів такого типу є їх виголошення перед аудиторією. Проаналізований текст промови є структурованим (*"First/Finally/My last example comes from Iraq"*) і містить вступ з належним зверненням до аудиторії, основну частину з історією, яку хотів розповісти оратор, і повідомленням, яке Амаль Клуні хотіла просунути, а також подяку. Оскільки промова була виголошена на церемонії вручення нагород за жіночі ініціативи Cartier 2023 року, яка відбулася в концертному залі Salle Pleyel у Парижі, її вступне привітання спершу прозвучало французькою мовою. Таким чином, адвокатка врахувала місце проведення заходу, потреби аудиторії та визначила свою мету □ просування прав жінок, боротьба з нерівністю та порушенням прав людини.

Промова була натхненною не лише завдяки вдало підібраним кейсам, ініціативам та проєктам, які вона реалізовувала протягом своєї кар'єри, але, головним чином, завдяки лексичним та граматичним засобам, які Амаль Клуні використала для того, щоб знайти ключ до сердець слухачів. Наприклад, її промова вирізняється широким використанням таких художніх засобів, як епітети (*"life-changing settlement"*, *"forward-looking initiatives"*, *"horrific abuse"*, *"gruelling days"*), метафори (*"engines of change"*, *"unshackle half the population of the world"*, *"Sudan burns"*, *"become a target"*), літоти (*"Because justice is not inevitable: it doesn't happens on its own"*), мінімізація (*"in single digits"*), ідіоми (*"against the odds"* etc) (AB: URL). При цьому перші широко використовуються мовцем для того, щоб переконати слухачів,

малюючи їм картину ситуації в цілому і даючи можливість відчувати закодовані в тексті емоції мовця.

Військова термінологія у промові (*combat, gather forces, forge alliances, prepare strategy, fight for it*) (AB: URL) по-своєму підкреслює справи і велику роботу, зроблену для розширення меж рівності і справедливості. Паралель з війною та військовою стратегією підкреслює складність кожного кейсу та кожної юридичної “військової кампанії”, показуючи сучасні проблеми рівності та справедливості як ворогів, яких необхідно перемогти. Також можна простежити використання термінології з юридичної сфери (*litigation, adolescent, substation compensation award, safety measures, persecuted, gender equality, unfounded charges, etc*), що зумовлено родом діяльності спікерки та її безпосереднім зв'язком з подією і посланням, яке вона хоче донести (AB: URL).

Амаль Клуні використовує такі модальні слова, як “*must*” та “*have to*”, щоб представити ідеї та дії, які необхідно здійснити для успішної боротьби за кращу систему юрисдикції та рівність у всьому світі. Крім того, спікер використовує особові займенники “*I*” і “*we*”, що дає можливість зосередитися у промові на особистому досвіді, підкреслюючи, що було зроблено і що має бути зроблено. До того ж, можна спостерігати частотне повторення займенника “*we*”. Вищенаведена комунікативна тактика підкреслює важливість і силу співпраці, необхідної для того, щоб деякі справи були доведені до відома і правосуддя. У випадку вищого ступеня порівняння (“*the poorest and most vulnerable women*”), слова з подібною градацією викликають у слухачів сильні емоції щодо питань, порушених у промові, закликають до співчуття та розуміння, що, безперечно, у поєднанні з уже переліченими засобами, справляє сильне враження на аудиторію та здатне змінити ставлення слухачів до проблеми. Останнє підтверджує раніше зроблене твердження про належність промови Амаль Клуні до риторичного дискурсу.

Висновки. З перекладу 50 речень текстів риторичного дискурсу, ми виявили, що лексичні, граматичні та лексико-граматичні трансформації надають значну допомогу в реалізації комунікативних стратегій та впливають на тактику перекладу. У перекладі нами встановлено такі механізми впливу: використання модуляції, конкретизації значення, генералізації

значення, диференціації значення, запозичення, транслітерації, інтеграції речень, опущення, додавання, морфологічної заміни, синтаксичної заміни, транспозиції, повної реорганізації та антонімічного перекладу. Найуживанішою лексичною перекладацькою трансформацією є диференціація значення (39%), серед граматичних трансформацій переважає опущення (38%), а серед лексичних і граматичних перекладацьких трансформацій найчастіше використовується повна реорганізація (32%).

Хоча і з невеликою різницею, використання трансформації диференціації при передачі комунікативних стратегій і тактик впливу в ілюстративному матеріалі виявилось найпоширенішим перекладацьким прийомом з-поміж усіх. При цьому антонімічний переклад виявився найменш частотним перекладацьким прийомом, а сегментація речення та компенсація не використовувалися взагалі.

Список використаних джерел

1. Batzevych, F. (2004). *The Basis of Communicative Linguistics*. Kyiv: Publishing Centre "Academia".
 2. Burks, Don M. (1970). Persuasion. Self-Persuasion and Rhetorical Discourse. *Philosophy & Rhetoric*, 3(2), 109-119. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/40236711>.
 3. Curran, J., Hesmondhalgh, D. (2019). *Media and Society*. London: Bloomsbury.
 4. Dijk, van T. A. (2021). *Macrostructures: An Interdisciplinary Study of Global Structures in Discourse, Interaction, and Cognition*. London: Routledge.
 5. Henry, F., Tator, C. (2002). *Discourses of Domination: Racial Bias in the Canadian English-Language Press*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/345836435_Discourses_of_Domination_Racial_Bias_in_the_Canadian_English-Language_Press/comments.
 6. Tannen, D. *Discourse Analysis – What Speakers Do in Conversation*. Retrieved from <https://www.linguisticsociety.org/resource/discourse-analysis-what-speakers-do-conversation>.
- (AB) □ Stern, C. (2023). *Read Amal Clooney's Powerful Speech for the Cartier Women's Initiative Awards: 'Justice Must Be Waged'*. Retrieved from <https://www.elle.com/culture/celebrities/a43856181/amal-clooney-cartier-womens-initiative-speech-transcript/>.

(AC) □ Amal Clooney Addresses the UN On Accountability For War Crimes in Ukraine. Retrieved from: <https://cfj.org/wp-content/uploads/2022/04/Amal-Clooney-Speech-on-Accountability-in-Ukraine-at-the-UNSC-Arria-Formula-Meeting-on-Ukraine-27-April-2022.pdf>

Васильєв Сергій Петрович,
Військовий інститут КНУ імені Тараса Шевченка, завідувач
кафедри військово-гуманітарної підготовки, кандидат
психологічних наук, доцент,
(м. Київ, Україна)

АНАЛІЗ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗС РФ ДІЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

З початку гібридної війни на Сході України, що була розв'язана керівництвом рф як етап підготовки до повномасштабного вторгнення в нашу країну у 2022 році, значно підвищилися зацікавленість відповідних структур і фахівців ЗС РФ проблематикою психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій в інших країнах світу. Система організації та проведення психологічної підготовки у ЗС РФ на той час залишалася на засадах армії колишнього СРСР, але розуміння реального технологічного відставання від армій провідних армій світу спонукало до пошуку та запозичення новітніх розробок, особливо у галузі роботи з персоналом.

Прийняття нової воєнної доктрини росії призвело до різкої зміни оцінок щодо потенційних військових супротивників, спостерігалось повернення до риторики “холодної війни” з США і НАТО, у публікаціях військових фахівців напередодні військової агресії РФ проти України роздмухувався військовий психоз. На думку О.Г. Караяні, “загроза виникнення війни, у тому числі за участю росії, у сучасних умовах дуже ймовірна”[4]. Не зважаючи на реальні факти неофіційного ведення росією так званих “гібридних” війн, створення “колоніальних” армійських корпусів, використання приватних військових компаній (ПВК

Вагнера) в Україні, Сирії, Венесуелі, Лівії та інших країнах, не тільки пропагандистськими джерелами, але й відомими фахівцями у статтях та інших виданнях приписується США і НАТО початок використання доктрини так званих повстань-війн (мятежевойна-рос.), що виникла у XX сторіччя та запропонована Є.Е. Месснером [9].

Після розв'язання та участі у збройних конфліктах у Грузії, Сирії та Україні відповідними структурами РФ вивчався досвід армій інших країн світу щодо організації підготовки, підтримки та реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій, але інтерпретація інформації часто здійснюється через призму ідеологічних підходів, що знову стали актуальними в РФ [2].

У РФ на сьогоднішній день найбільш активно триває опрацювання міжнародного досвіду психологічного забезпечення у Військово-медичній академії імені С.М. Кірова та Московському військовому університеті Міністерства оборони РФ. Найбільш фаховий аналіз системи психологічного забезпечення армії США був проведений дослідниками А.Д. Дьомкіним, А.О. Марченком, А.Ю. Гончаренком [1], що представляли науково-дослідний центр та кафедру психіатрії ВМА імені С.М. Кірова. У Військовому університеті МО РФ провідними фахівцями підготовки військових психологів та методологічного забезпечення психологічної роботи є О.Г. Караяні та І.В. Сиром'ятников [5].

Не зважаючи на останні тенденції, розвиток психологічної підготовки у російській психологічній школі відбувається за екстенсивним сценарієм, з максимальним збереженням радянських традицій щодо організації психологічної підготовки як загальної, спеціальної та цільової. “Психологічна підготовка бойових дій”, як офіційно визначений цей вид підготовки, головною метою окреслює досягнення психологічної переваги та перемоги на противником та включає крім традиційної психологічної підготовки особового складу психологічну “підготовку” противника та психологічну підготовку соціального середовища [5].

На думку авторів, психологічна “підготовка” противника передбачає зниження його психологічних можливостей чинити опір у бою. Вона передбачає:

– психологічне виснаження противника шляхом ведення інтенсивного вогню, діяльністю диверсійних груп, імітацією атак;

– дезінформацією противника шляхом розповсюдження чуток, листівок та звукових трансляцій, використання військової хитрості, забезпечення заходів маскування;

– деморалізацію противника шляхом діяльності диверсійних груп, захоплення полонених, роботи снайперів, тривожних чуток;

– дезінтеграцію противника шляхом розповсюдження чуток;

– дезорганізацію противника шляхом цілеспрямованого знищення командного складу [5].

Психологічна підготовка соціального середовища бойових дій передбачає формування лояльного відношення місцевого населення до військ (від нейтрального до позитивного).

На думку авторів, вона досягається:

– встановленням контактів із лідерами суспільної думки;

– надання допомоги населенню у вирішенні проблем життєдіяльності;

– життя заходів щодо недопущення загибелі місцевого населення внаслідок бойових дій;

– заборонаю безконтрольних контактів військовослужбовців із місцевим населенням;

– застосуванням заходів до військовослужбовців, що порушують законні права місцевого населення [5].

Таким чином, на думку фахівців ворожої армії, психологічно підготувати бойові дії це:

– заздалегідь (до бою) сформувати у військовослужбовців психологічну підготовленість (стійкість) – систему психологічних якостей (знань, навичок, установок, вмінь, переконань, мотивів, особистісних якостей), що визначають їх потенційну здатність подолання труднощів та успішного виконання завдання;

– перед виконанням конкретного бойового завдання сформувати у військовослужбовців стан психологічної готовності – активності, цілеспрямованості, налаштування, мобілізації психіки на подолання труднощів бойового завдання, уявлення про способи власних дій (“свій маневр”), адаптованості до умов бойових дій;

– розподілити особовий склад таким чином, щоби військовий колектив був стимулятором бойової активності та “психотерапевтом” для своїх членів;

– сформувати суспільну думку, що сприяє виконання бойового завдання;

– придушити волю противника до опору та інш. [5]

Аналіз реальної поведінки військовослужбовців окупаційних військ на території України свідчить про те, що відмова РФ напередодні широкомасштабного вторгнення в Україну від вимог та положень Женевської конвенції була запланованою акцією, а мирне населення вважається ворогом, а не “соціальним середовищем бойових дій”.

За прикладом західних армій, у російських виданнях велика увага почала приділяється проблемі психологічних ресурсів у військовослужбовців [4;5;8]. В арміях США та НАТО ресурси розглядаються як вагомні чинники збереження психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців, складова системи психологічного фітнесу. В росії ресурс розглядається як окремий феномен, прив'язуючи його до існуючої системи психологічного забезпечення, психологічної підготовки. На думку О.Г. Караяні, пріоритетом є формування цільового психологічного ресурсу, що забезпечує виконання бойового завдання. Важливим напрямком є, на думку автора, ресурсні емоційно-вольові стани та почуття військовослужбовців, сну та відпочинку та замісні психологічні ресурси (бойовий, технічний, медикаментозний, біологічний) [5]. Крім психоергономічних ресурсів (побуту, сну та відпочинку) дещо екзотично виглядають визначені “видатні психологічні здібності тварин як ресурс ефективного рішення бойових завдань” [8], можливо, маючи на увазі ресурси регресивного подолання стресу.

Прямим запозиченням програми виживання армій НАТО “Виживання, ухилення, стійкість та втеча” (SERE) виглядає напрямок психологічної підготовки, що пов'язаний із полоном – “Психологічна підготовка військовослужбовців до запобігання полону, збереження боєздатності у полоні та організації втечі”[8]. Необхідно зазначити, що російська версія цієї комплексної програми не змогла залишитися без пропагандистських “штампів” минулого та сьогоденні. Зникнення із назви терміну

“виживання” у російському варіанті повністю змінило акценти програми у стилі радянських та російських традицій.

В рецензії на книгу “Побудова психологічної стійкості (резилієнсу) у військового персоналу: теорія і практика” (Building Psychological Resilience in Military Personnel: theory and practice / edited by Robert R. Sinclair and Thomas W. Britt. – Washington, 2013.) [10], О. Караяні зазначає, що зміст видання буде цікавим для російських військових та цивільних психологів у питаннях підвищення психологічної стійкості спеціалістів у екстремальній обстановці, окреслює чимало нових, оригінальних, вартих ретельної уваги ідей, але у цілому відповідає російській військово-психологічній літературі [6]. У першу чергу російські фахівці зацікавилися практичними наслідками запровадження в армії США програми “Всебічний фітнес військовослужбовців та сім’ї” (Comprehensive Soldier & Family Fitness, CSF2) [11], основні положення якої у російській інтерпретації набувають ідеологічного забарвлення. Досліджується досвід армій інших країн НАТО, зокрема Великобританії [12], а також Китаю [7].

У наукових публікаціях підкреслюється необхідність психологічної підготовки військовослужбовців до війн сучасності та найближчого майбутнього із “розумним, підступним, технологічно оснащеним супротивником” [3]. Пропонується запроваджувати нові види психологічної підготовки – “превентивно-адаптивну”, що базується на технології ознайомлення військовослужбовців із змістом бойових завдань, що необхідно виконувати у “сучасно-майбутніх” війнах [3]. В описанні ситуацій наголошується на психологічних аспектах “превентивно-адаптивних” ситуацій. Таким чином запозичений метод ситуаційних кейсів, що поширений у підготовці військовослужбовців армій НАТО, російські фахівці намагаються адаптувати до російських реалій.

У 2011 році в Росії була запроваджена спеціальність підготовки військових фахівців “Психологія службової діяльності”. У 2016 році був проведений II з’їзд Товариства психологів силових структур, яке увійшло у склад Російського психологічного товариства. Проводяться науково-практичні конференції, активно ведеться робота по методичному забезпеченню діяльності Психологічної служби, щорічно проводиться конкурс психологів “Сила душі”, у 2016 році у

окупованому Севастополі проведений навчально-методичний збір “Школа військових психологів”.

Необхідно зазначити, що усвідомлення необхідності вдосконалення системи психологічного забезпечення у ЗС РФ надає поштовх не тільки вивченню досвіду психологічної підготовки в арміях країн світу, але й щодо вдосконалення власних розробок, які достатньо популярні на теренах колишнього СРСР, зокрема в Україні. Мова йде про психологічні смути, в Україні – спеціальні смути (смути перешкод), систему підготовки БАРС тощо.

О.Г. Караяні зауважив, що психологічна підготовка у військовій частині проводиться як елемент бойової підготовки, виходячи із спеціальних завдань, що поставлені перед особовим складом із урахуванням реальної тактичної обстановки.

Важливим ресурсом розвитку військової психології є існування російських наукових психологічних шкіл у Петербурзі та Москві, але ця перевага нівелюється суттєвою закритістю силових відомств рф. Проте здійснюються кроки щодо інформаційної експансії в Інтернеті, створюються спеціалізовані сайти та блоги. Не зважаючи на певні зрушення, російська військова психологічна наука поки відстає від цивільної психології у рівні іновацийності та технологічності, які підтримуються співробітництвом із світовими центрами психологічної науки та науковими грантами.

На сьогоднішній день практика психологічної підготовки ЗС України збагачується технологічними здобутками армій провідних країн світу, але , на жаль, продовжує частково віддзеркалювати та запозичувати як позитивні, так і негативні практики армії агресора. Досвід армій провідних країн світу, у першу чергу, США та НАТО, є тим шансом, що дозволить ЗС України залишити у минулому радянські підходи щодо організації психологічного забезпечення, психологічної підготовки тощо, стати конкурентними, а не наслідуваними у процесі розвитку військової психологічної науки взагалі, психологічних заходів підготовки зокрема.

Список використаних джерел:

1. Дёмкин А.Д., Марченко А.А., Гончаренко А.Ю.. Обзор системы медико-психологического сопровождения в армии США /

Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2016. № 2. – С. 52–56.

2. Караяни А.Г., Караяни Ю.М., Зинченко Ю.П. Американская военная психология как область специальной практики // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 65–73. doi: 10.11621/npj.2014.0107.

3. Караяни А.Г. Превентивно-адаптивные» технологии в психологической подготовке военнослужащих // Юридическая психология. – 2015. – № 3. – С. 11–15.

4. Караяни А.Г. Страх на войне: деструктивный фактор или психологический ресурс // Российский психологический журнал. – 2015. Т. 12. – № 1. – С. 100–114.

5. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Военная психология: учебник для специалистов психологической работы Вооруженных сил Российской Федерации. – Москва: ВУ, 2016.

6. Караяни А.Г. “Психическая устойчивость: прочность или гибкость?»: рецензия на книгу “Формирование психологической устойчивости у военнослужащих”. // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 3(23). – С. 72–75.

7. Караяни А.Г. История развития и современное состояние современной китайской военной психологии// Национальный психологический журнал. – 2017. – №4(28). – С. 83–94. doi: 10.11621/npj.2017.0408.

8. Настольная книга военного психолога : практич. пособие / А. Г. Караяни // – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 332 с. – Серия: Профессиональная практика.

9. Хочешь мира, победи мятежевойну! Творческое наследие Е.Э. Месснера. М., 2005.

10. Building Psychological Resilience in Military Personnel: theory and practice / edited by Robert R. Sinclair and Thomas W. Britt. – Washington, 2013.

11. Comprehensive Soldier and Family Fitness. / Army Regulation 350-53. Headquarters, Department of the Army. Washington, DC – 2014.

12. Karayani, A.G. (2015) The power of weakness: review of the book by Mark Neville and Jamie Hacker Hughes “Battle against

13. US Department of the Army. Leader Development. Washington, DC, 2015. Field Manual 6-22.

Васильсва-Халатникова Марина,
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної реабілітації та соціальної
педагогіки
Київський національний університет імені Тараса Шевченко
м. Київ, Україна
ORCID id 0000-0002-8488-4602

Андрєсва Тамара,
здобувачка вищої освіти 4 року навчання,
освітньо-професійної програми «Соціальна педагогіка»
Київський національний університет імені Тараса Шевченко
м. Київ, Україна

ДІЯЛЬНІСТЬ ПОЗАШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДА ОСВІТИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ М. КИЄВА)

Ситуація російсько-української війни суттєво вплинула на всі сфери життя українського суспільства, в тому числі й на систему освіти. Перед позашкільними закладами освіти, які виконують функцію виховання та розвитку дітей та підлітків, постали нові виклики.

В м. Києві, особливо важливою є роль позашкільних закладів освіти у підтримці психоемоційного стану дітей та підлітків, соціалізації та відволіканні від стресових факторів російсько-української війни. Адаптуючи програми, позашкільні заклади освіти не лише сприяють безперервності освітньо-виховного процесу, а ще й формують стійкість та підтримку при роботі з травматичним досвідом.

У контексті вивчення позашкільної освіти та її ролі в кризових ситуаціях важливе значення мають науково-прикладні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців та практиків. Серед зарубіжних науковців та практиків слід виділити праці Говарда Гарднера, який розробив теорію множинного інтелекту, що має велике значення в розвитку позашкільної освіти, орієнтованої на індивідуальні потреби та здібності дітей та

підлітків [3, С. 76]. Одними з багатьох вітчизняних науковців та практиків, які досліджують дану тематику, можна відмітити М. Букача, О. Дмитрієву тощо.

У Законі України «Закон про позашкільну освіту» чітко визначено важливі терміни, які роз'яснюють сутність і функції позашкільної освіти. Позашкільна освіта – це не лише формальний процес передачі знань, а й розвиток умінь і навичок дітей та підлітків [1]. Це навчання відбувається у вільний час і є важливою частиною загального особистого розвитку. Метою позашкільної освіти є задоволення інтересів дітей та підлітків, створення умов для творчої самореалізації, підтримка духовного, інтелектуального та фізичного розвитку. Позашкільні заклади освіти, як частина цієї системи, пропонують дітям та підліткам індивідуальний підхід, допомагаючи їм розвивати їх таланти, задовольняти освітні та культурні потреби, готують їх до майбутньої професійної та громадської діяльності.

До закладів позашкільної освіти відносяться гуртки, центри творчості, спортивні відділення, музичні школи та інші установи, які пропонують широкий спектр можливостей для розвитку ваших інтересів. Крім виховних функцій, позашкільні заклади освіти виконують також важливі соціально-психологічні функції. Це створює умови для соціального захисту та психологічної підтримки дітей та підлітків, що особливо важливо в умовах сучасного виклику.

Під час російсько-української війни заклади позашкільної освіти дозволяють дітям та підліткам зберігати відчуття стабільності, допомагаючи їм долати стрес і травматичні події. Вони створюють безпечний простір для соціальної взаємодії, командної роботи та розвитку навичок спілкування, які є важливими чинниками формування емоційного благополуччя.

На початку повномасштабного вторгнення, до вересня 2023 року, більшість позашкільних закладів освіти м. Києва були змушені перейти на онлайн-формат роботи через загрози безпеки та часті обстріли міста. Цей формат був спрямований на продовження освітнього процесу та підтримку психічного здоров'я дітей та підлітків. Онлайн-заняття дозволили зберегти освітню діяльність і творчий розвиток, мінімізувавши ризики для життя учасників [2, с. 45-47].

Проте, з вересня 2023 року, коли ситуація в м. Києві певною мірою стабілізувалася, деякі заклади позашкільної освіти повернулись до офлайн-формату з обов'язковим дотриманням усіх заходів безпеки.

Заклади позашкільної освіти забезпечують фізичну безпеку дітей та підлітків, встановлюючи укриття та організовуючи регулярні тренування у разі тривоги. Крім того, особлива увага приділяється соціально-психологічній безпеці. Робота позашкільних закладів освіти в м. Києві характеризується гнучкістю підходу. Частини заняття можуть проводитися дистанційно або комбіновано (онлайн і офлайн) з урахуванням поточної ситуації безпеки. Це дає змогу підтримувати баланс між неперервною освітою та охороною здоров'я та життя дітей та підлітків, що є першочерговим завданням у сучасних умовах.

Нині, позашкільна освіта в Україні, і в м. Києві зокрема, функціонує в умовах складних соціально-політичних і безпекових викликів, спричинених російсько-українською війною. Багато закладів позашкільної освіти були змушені адаптувати свою діяльність до реалій війни та переходити на онлайн або змішаний формат навчання, оскільки безпека дітей та підлітків є головним пріоритетом, позашкільні заклади освіти, які працюють в офлайн-режимі, забезпечують безпечний простір і постійний моніторинг загроз. Соціально-психологічна підтримка дітей та підлітків стала важливим аспектом цієї роботи, оскільки вони пережили травматичні події внаслідок російсько-української війни.

Незважаючи на ці виклики, позашкільні заклади освіти продовжують виконувати важливу функцію: сприяння творчому, інтелектуальному та фізичному розвитку дітей та підлітків, забезпечення їх соціалізації в безпечному середовищі. Водночас, важливою тенденцією є зміщення програмної спрямованості. Більше уваги приділяється таким темам, як соціально-психологічна стабільність, групова співпраця та інтеграція в нові соціальні ситуації.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про позашкільну освіту». – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text>.

2. Шкарлет С. М. (2022) Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проектна діяльність: науково-методичний збірник. Київ-Чернівці : «Букрек». 140 с.
3. Gardner H. E. (2011) Frames of mind: The theory of multiple intelligences. – Basic books, 234 p.

Васильсва-Халатникова Марина,
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки
Київський національний університет імені Тараса Шевченко
м. Київ, Україна
ORCID id 0000-0002-8488-4602

СКЛАДОВІ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ МІСЬКОЇ ГРОМАДИ

В умовах російсько-української війни в Україні однією з найбільш потребуючих соціального захисту та підтримки категорій населення є внутрішньо переміщена молодь.

Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»: «...Внутрішньо переміщена особа – громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру...» [1].

Внутрішньо переміщена молодь – це люди віком від 14 до 35 років. Серед потреб внутрішньо переміщеної молоді в Україні, в сучасних реаліях російсько-української війни, можна відмітити: фізіологічні (базові) потреби; безпеку; адаптацію та інтеграцію; освіту та розвиток; дозвілля; працевлаштування; комунікацію тощо [4, С. 57-58].

Українськими науковцями та практики Кіпець В. П. [2], Новікова О. Ф. [4], Наливайко Л. Р., Грицай О. І. [3], Самолук

Н.М., Грішнова О.А., Панькова О.В., Юрчик Г.М., Мазур Н.О., Кроль В.В., Рощик І.І. [6] та іншими підкреслюється проблема працевлаштування внутрішньо переміщеної молоді в умовах сільської та міської громад; визначається специфіка профорієнтаційної роботи з цією категорією населення.

Профорієнтаційна робота з внутрішньо переміщеною молоддю – це заходи, спрямовані на ознайомлення з можливостями та перспективами ринку праці громади, для того, щоб внутрішньо переміщена молодь мала можливість працевлаштуватись відповідно до обраної професії [5,7]. Особливо це актуально в умовах міської громади.

Складовими профорієнтаційної роботи з внутрішньо переміщеною молоддю в умовах міської громади є (Рис. 1):

- *професійна інформація* – ознайомлення внутрішньо переміщеної молоді з сучасними видами виробництва, станом ринку праці, потребами господарського комплексу у кваліфікованих кадрах, змістом і перспективами розвитку ринку професій, можливостями кар'єрного зростання та самовдосконалення в процесі професійної діяльності (наприклад, висвітлення вакантних позицій в громаді Солом'янського району, м. Києва, України);

- *професійна консультація* – надання допомоги внутрішньо переміщеній молоді в професійному самовизначенні з метою прийняття усвідомленого рішення про вибір професійного шляху (наприклад, система перепідготовки та підвищення кваліфікації внутрішньо переміщеної молоді в умовах закладу вищої освіти);

- *професійний добір* – надання рекомендацій внутрішньо переміщеній молоді щодо можливостей напрямків професійної діяльності (наприклад, надання консультацій щодо старту малого бізнесу в умовах міської громади);

- *професійний відбір* – визначення міри професійної придатності внутрішньо переміщеної молоді до конкретної професії відповідно до нормативних вимог (наприклад, допомога щодо пошуку місця працевлаштування);

- *професійна адаптація* – система заходів, що сприяють професійному становленню внутрішньо переміщеної молоді, формування у неї відповідних соціальних, професійних якостей, потреб до активної творчої праці, досягненню вищого рівня

професіоналізму (наприклад, заходи ресоціалізації внутрішньо переміщеної молоді в закладі вищої освіти).



Рис. 1. Складові профорієнтаційної роботи з внутрішньо переміщеною молоддю в умовах міської громади

Необхідно визначити, що профорієнтаційна робота з внутрішньо переміщеною молоддю в умовах міської громади, є актуальною та перспективною не тільки в умовах російсько-української війни, але і в післявійськовий час.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>.
2. Кіпень В. П. (2023) Внутрішньо переміщені особи: виживання та підтримка в умовах війни: дослідж., аналіз, рек. / ГО «Інновац. Дія», «Доступ», проєкт фінанс. ЄвроСоюзом. – Вінниця. 103 с.
3. Наливайко Л. Р. Грицай О. І. (2023) Внутрішньо переміщені особи Дніпропетровської області: гендерний портрет = Internally Displaced Persons of the Dnipropetrovsk Region: Gender Portrait: аналіт. зб. / Дніпро: Дніпропетр. держ. ун-т внутр. Справ. 115 с.

4. Новікова О. Ф. (2016) Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху : колект. монографія / НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Київ: ІЕП НАН України. 447 с.

5. Садова М. .А. (2020) Профорієнтація в соціальній роботі: навч. посіб. / Тавр. нац. ун-т ім. В. І. Вернадського. Київ : Гельветика. 126 с.

6. Самолюк Н.М., Грішнова О.А., Панькова О.В., Юрчик Г.М., Мазур Н.О., Кроль В.В., Рощик І.І. (2023) Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб (ВПО), державних інструментів їх забезпечення, проблем та можливостей суспільної інтеграції ВПО в нове соціальне середовище (науково-аналітична доповідь). 71 с.

7. Юрчинська Г. К. (2016) Профорієнтація : навч. пос. / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, Київ : Київський університет. 271 с.

Васильсва-Халатникова Марина,
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки
Київський національний університет
імені Тараса Шевченко
м. Київ, Україна
ORCID id 0000-0002-8488-4602

Лавренюк Тетяна,
здобувачка вищої освіти 2 року навчання,
освітньо-наукової програми «Соціальна педагогіка»
Київський національний університет
імені Тараса Шевченко
м. Київ, Україна

СКЛАДОВІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ШПИТАЛЯХ

В сучасних реаліях російсько-української війни проблема соціально-педагогічного супроводу військовослужбовців є однією з найбільш поширених проблем, які потребують вирішення. Перш за все, це забезпечення належного соціально-педагогічного супроводу військовослужбовців, які зазнали фізичних або психологічних травм під час виконання службових обов'язків. В умовах військових дій, що тривають в Україні,

питання ефективної допомоги військовослужбовців під час їх реабілітації у шпиталі набуває особливої ваги.

Повернення військовослужбовців до мирного життя вимагає комплексного підходу, що включає не лише медичну, а й соціально-педагогічну підтримку, спрямовану на відновлення їх психологічного стану, соціальних зв'язків та професійної адаптації [1, 3, 4].

Соціально-педагогічний супровід військовослужбовців відіграє важливу роль у процесі реабілітації, оскільки сприяє гармонізації внутрішнього світу, допомагає подолати стрес, страх, психологічні травми, а також підтримує розвиток навичок саморегуляції та соціальної адаптації. Ефективна підтримка дозволяє не лише покращити загальний стан здоров'я військовослужбовців, але й забезпечити їм успішне повернення до мирного життя та праці.

Проблемі соціально-педагогічної роботи з військовослужбовцями присвячено наукові пошуки О. Бойко, Ю. Бриндікова, Н. Гусак, О. Міхєєвої, О. Морщакової, Т. Назарчук, В. Санжаровця, І. Трубавіної та інших дослідників. Серед учених, що розглядали питання соціального захисту військовослужбовців, – С. Ветлинський, У. Гордієнко, В. Клос, М. Кравченко, В. Пашинський, С. Ситняківська та інші [3].

Соціально-педагогічний супровід військовослужбовців в шпиталях носить інтегративний характер, визначна роль у цій справі належить соціальному педагогові. Незважаючи на збільшення науково-прикладних праць, присвячених проблемі соціально-педагогічній роботі з військовослужбовцями, все ще відчувається її недостатня розробленість із позицій ідей соціальної педагогіки [2]. Він передбачає соціальний захист, соціальну підтримку, соціальне обслуговування, соціальну просвіту та соціальне інформування [5, С. 55-68]. Зробимо акцент, що соціально-педагогічний супровід військовослужбовців в шпиталі здійснюється відповідно до таких напрямків: соціальний, соціально-психологічний, соціально-педагогічний, соціально-правовий, медико-соціальний, соціально-економічний, соціально-трудоий. Проте, необхідним є й розвиток соціокультурного і освітнього напрямів, що забезпечать реадаптацію військовослужбовців.

Варто підкреслити, що соціально-педагогічний супровід військовослужбовців в шпиталях передбачає вивчення інтересів та потреб, аналіз інноваційних методик та технологій соціально-педагогічної роботи з військовослужбовцями.

Список використаних джерел:

1. Логвінова О. Г. (2018) Соціально-педагогічна адаптація військово-службовців, які повернулися з зони АТО, засобами соціально-психологічного тренінгу. SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний зб. наук. праць із соціології та соціальної роботи. № 7. С. 74–78.
2. Семигіна Т. В. (2020) Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин та туризму. 275 с.
3. Соціальна робота з військовослужбовцями. URL : <https://www.kazedu.kz/referat/152813>.
4. Турбан В. В. (2018) Реабілітаційна робота з військовослужбовцями, учасниками бойових дій у центрах соціальних служб: етичний аспект. Творча спадщина Г. С. Костюка: історія та сучасність. С. 346–345.
5. Шолудько Ю. О. (2018) Соціальний захист військовослужбовців за законодавством України. Актуальні проблеми сучасного права.

Волинець Мілена Павлівна

Київський Національний Університет імені Тараса
Шевченка,
Факультет Психології, (м. Київ, Україна)
<https://orcid.org/0009-0006-3002-059X>

Обуховський Вячеслав Володимирович

Київський Національний Університет імені Тараса
Шевченка
Науково-навчальний Інститут високих технологій,
доктор фізико-математичних наук, професор
(м. Київ, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНКУРЕНЦІЙ МОВ

Теперішнє українське суспільство переживає ряд складних викликів: безпекових, соціальних та, в тому числі, культурних.

На тлі трагічних військових подій, актуальності мовного питання, виникає необхідність досліджень лінгвістичної неоднорідності населення України.

Проблему співіснування мов намагаються вирішити в різних наукових методологічних традиціях: психолінгвістиці, психології, філології, синергетиці, етнопсихолінгвістиці. Так, в етнопсихолінгвістиці використовують синергетичні моделі дослідження мовної конкуренції. Проте вони не враховують соціальний статус мови. У таких моделях основний акцент здебільшого робиться на мовній динаміці та еволюції мови [1].

В Україні державною мовою є українська, але основними місцевими мовами є українська та російська [2]. У нашому дослідженні здійснено спробу розглянути динаміку конкуренції російської та української мов за різних значень соціального статусу української мови. Візуалізацію здійснено за допомогою об'єктно-орієнтованої мови програмування Python. Статистичні дані взято з опитування фонду Демократичні ініціативи імені Ілька Кучера [3].

Теоретико-методологічною основою прогнозування функціонування мови є модель мовної конкуренції Абрамса-Строгаца. Модель враховує конкуренцію між мовами та вплив соціального статусу на їх поширення [4].

Встановлено, що кількість українців, які послуговуються українською мовою вдома, становить 70.7%, тоді кількість російськомовних становить 29,3%.

Розглянуто два випадки. У песимістичному сценарії припустимо, що українська мова має менше переваг перед російською, не є обов'язковою на законодавчому рівні, а громадяни не мають розвиненої національної самосвідомості. Тоді динаміка конкуренції між двома мовами буде виглядати наступним чином (див. рис.1). У більш оптимістичному варіанті передбачається, що українська мова має значні переваги над російською, є обов'язковою на законодавчому рівні, а громадяни мають розвинену національну самосвідомість і підтримують розвиток рідної мови. Тоді динаміка конкуренції мов виглядатиме наступним чином (див. рис.2)

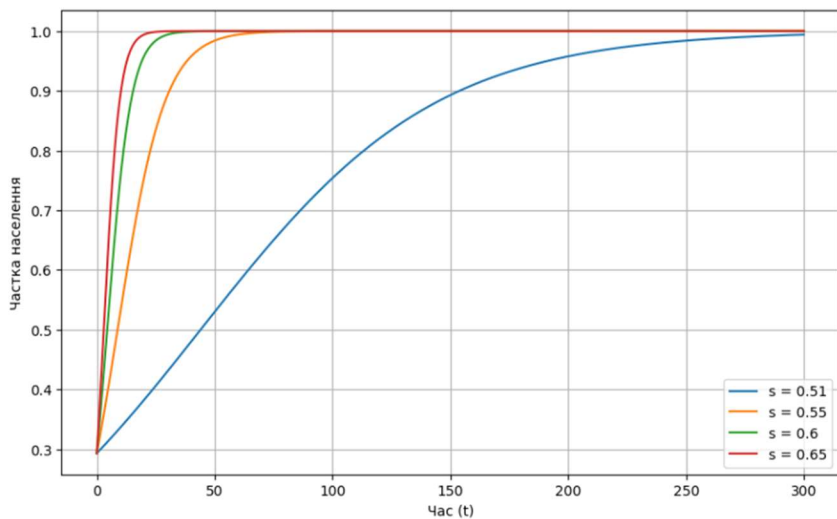


Рис.1 Прогнозування песимістичного сценарію конкуренції російської та української мов.

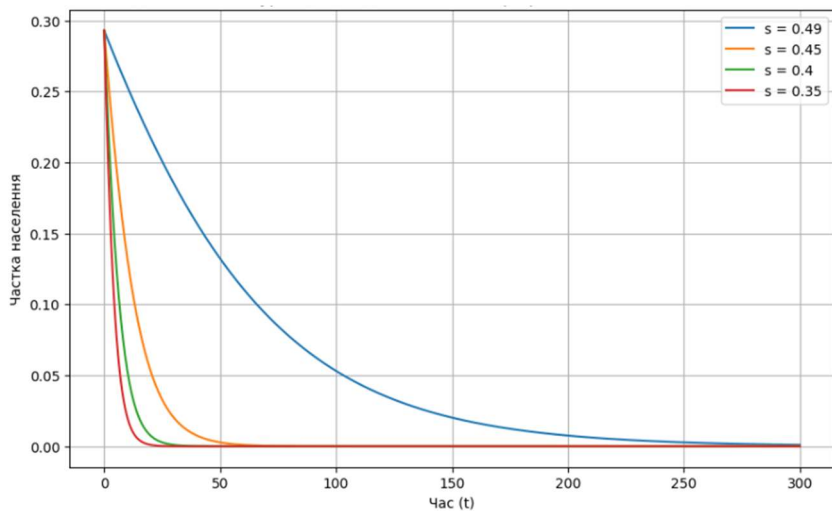


Рис.2 Позитивна динаміка конкуренції мов за моделлю Абрамса-Строгаца

Встановлено, що чим більшим є показник соціального статусу, тим швидше населення переходить на мову з більшим

соціальним статусом. Незважаючи на корисність та важливість підходу Абрамса-Строгаца для вивчення мовної конкуренції, він має свої обмеження, а саме: спрощення соціально-психологічної реальності, одномірність, сталість показника соціального статусу мов, відсутність врахування зовнішніх впливів. Урахування цих обмежень в дослідженнях мовних проблем вітчизняного соціуму має бути предметом подальших наукових розробок.

Список використаних джерел:

1. Cuskley, C. Language evolution: a brief overview. Newcastle University, Newcastle upon Tyne, UK
2. Васьків О. Десята частина громадян України спілкується тільки російською – опитування. *Суспільне новини*, 2023. URL : <http://surl.li/zaetaj> (дата звернення 05.05.2024).
3. Національна культура та мова в Україні: зміни в громадській думці після року війни. URL: <http://surl.li/pjmnst> (дата звернення 06.09.2024)
4. Stauffer D., Castell'ó X., Eguiluz V. M., & San Miguel, Microscopic Abrams-Strogatz model of language competition. *Campus Universitat Illes Balears, Palma de Mallorca, Spain*, 2006. PP. 836-842., Abrams D. M., & Strogatz S. H. Modelling the dynamics of language death. *Nature*. Volume 424, 2003. P. 900. DOI : <https://doi.org/10.1038/424900a>

Галич Наталія Віталіївна,

Європейський університет, факультет психології та
соціальних технологій, студентка магістратури
n.galuch@e-u.edu.ua

Онищенко Юрій Миколайович

Європейський університет, кандидат медичних наук, доцент,
науковий керівник

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ШКОЛЯРІВ

Агресія у школярів є предметом багатьох наукових досліджень. Психологи пов'язують ці прояви з особливістю перехідного віку, викликаного зміною гормонального фону, розвитком пізнавальних когнітивних процесів, інтелекту та здібностей.

Питання агресії та агресивної поведінки в науці стає актуальним, коли суспільство перебуває в критичному періоді розвитку. В останні десятиліття актуальність цієї теми буде тільки зростати. Адже саме в підлітковому віці зазвичай починаються злочинні траєкторії, і може виникнути зухвала та антисоціальна поведінка

У психології розуміють під поняттям «агресія» (дію) і «агресивність» (особистісну рису, яка проявляється у готовності до агресивної поведінки). Таким чином, агресивність – це свідомо або несвідомо схильність до агресивної поведінки; агресія – це дія яка частково є соціальним навчанням (ЗМІ, однолітки, сім'я) і частково є наслідком агресивності (властивості особистості).

У науковців у питанні визначення агресії немає єдиної точки зору. Так, А. А. Реан виходячи з того, що люди часто втрачають контроль над собою наголошує, що агресія – це акт, спрямований на заподіяння шкоди іншій людині, так званій жертві.

Агресивні прояви можуть бути: засобом досягнення своєї мети; методом психологічного розвантаження, заміщення заблокованої потреби; самоціллю; методом задоволення потреб у самоактуалізації та самоствердженні.

Формування агресивної поведінки підлітків є складним процесом, що включає багато факторів. Процес становлення особистості не проходить в соціальному вакуумі. На поведінку дитини впливають сімейні відносини, дії інших людей з навколишнього середовища, на підставі яких діти пізнають людську поведінку [1, с.5]. Особливо важлива роль сім'ї у появі підліткової агресії. Підлітки виростають у сім'ї, яка майже завжди є головним чинником соціалізації, і є основним орієнтиром поведінкових проявів, у тому числі й агресивних. Дорослим потрібно коригувати не лише поведінку дітей, а й слідкувати за своєю поведінкою, адже вони найчастіше, є прикладом для наслідування дітей [3, с.481].

Досить важким для дітей є непослідовний, змішаний стиль виховання, неузгодженість і суперечливість вимог батьків. Це позбавляє їх відчуття стабільності оточуючого світу, породжує підвищену тривожність. Щоб створити сприятливі умови для соціалізації дитини в сім'ї, необхідне дотримання таких основних умов: ставлення до дитини як до рівної; повага до дитини – визнання її особистості; згода з дитиною, а не примушення

підкорятися волі батьків; оптимістична віра в можливості дитини, у її найкращі якості; справедливість та міра в заохоченнях і покараннях; створення відповідного поля можливостей для розвитку дитини [2].

Поєднання несприятливих біологічних, психологічних, сімейних та інших психосоціальних факторів спотворює весь спосіб життя підлітків. Для них характерні порушення емоційних стосунків з оточуючими. Підлітки перебувають під сильним впливом підліткових груп, які часто формують асоціальну шкалу життєвих цінностей. Спосіб життя, середовище, стиль, коло спілкування сприяють розвитку та закріпленню девіантності. Підлітки також отримують інформацію про агресію у взаємодії з однолітками. Вони навчаються агресивній поведінці, спостерігаючи за поведінкою інших дітей, наприклад, однокласників. Однак ті, хто дуже агресивний, швидше за все, виявляться пригнобленими більшістю в класі.

Стать являє собою соціально-демографічну змінну, яка часто асоціюється з агресією, і існує певний консенсус про те, що вона вища у чоловіків, ніж у жінок. Причини цих відмінностей не зовсім зрозумілі. Проте багато говориться про еволюційну спадковість, біологічні аспекти статевих відмінностей, а також практики догляду чи соціалізації навколо вимірів маскулінності та жіночності. Крім того, деякі науковці погоджуються, що діти та молоді люди з насильницьких спільнот демонструють більш значний ризик розвитку злочинної чи асоціальної поведінки, ніж ті, хто перебуває у збагаченому середовищі

Отже, один з основних шляхів формування агресії у підлітків – це спостереження за агресією оточуючих. Батьки, педагоги, психологи та суспільство в цілому повинні враховувати всі перераховані вище фактори при взаємодії з підлітками, оскільки агресію легше попередити, ніж виправити.

Список використаних джерел:

- 1.Бандура А. Подростковая агрессия / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М. : Фимита, 2000. – 512 с. , с.176
- 2.Ворошук О. Д. Вплив тривожності на агресивну поведінку старших підлітків / О. Д. Ворошук, О. В. Луц. // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2019. – №66. – С. 103–107.

3.Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Гор-ленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. – 106 с.

4.Качмар О. Освіта як дієвий механізм профілактики й подолання агресивної поведінки особистості / Олександра Качмар // Вища шк. – 2017. – № 4. – С. 55-64.

5.Ляшук Л. Програма курсу корекційних занять зі зниження агресії у дітей / Л. Ляшук // Психолог. Шкільний світ. – 2008. – № 30-32. – С. 17-29.

Гарайда Леся Григорівна

Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет», Кафедра практичної психології та соціальних технологій, студентка магістратури «053Психологія»

l.garayda@e-u.edu.ua

ORCID: 0009-0004-5813-9555

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В колі науковців теперішнього часу існує погляд на підлітковий вік, як на самоцінний, самобутній і неповторний період життя людини. Але зараз війна, з її стресами і постійними змінами суттєво впливає на психологічний стан підлітків. Цей вік і так є періодом великих трансформацій, а війна тільки загострює ці процеси. В цьому періоді формуються психологічні новоутворення, дається можливість здійснювати всебічний розвиток особистості, забезпечується повноцінне становлення в соціальному середовищі.

Підлітковий вік є важливим для розвитку особистості людини. В цей час закладаються основи для інтелектуального та поведінкового становлення особистості, пристосування до умов навколишнього середовища. Перебування в людському оточенні сприяє встановленню соціального досвіду, набуттю соціальної компетентності, набуттю досвіду соціального спілкування, набуттю досвідченості та обізнаності про соціальні контакти та міжособистісні відносини з іншими людьми. Саме в підлітковому

віці формується певна соціальна поведінка, вміння спілкуватись з іншими людьми, з дорослими і ровесниками, формується здатність бути адекватним відповідно до ситуації. *Соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у цьому процесі:*

- Соціальне середовище та підтримка
- Роль психологічної стійкості
- Емоційний вплив війни та креативність як метод самовираження
- Роль освіти та медіа
- Значення самооцінки та почуття контролю
- Травматичний досвід і креативність

Значною мірою на розвиток особистості впливає креативність в підлітковому віці.

Соціально-психологічні чинники, які мають вплив на розвиток креативності, стають все більше актуальними в теперішньому світі. Це можна пояснити тим, що креативність, як ніколи раніше, вважається важливим компонентом особистісного розвитку, який сприяє успіху як в професійній сфері, так і в повсякденному житті. В умовах війни, швидкого змінення світу та розвитку сучасних технологій велику роль в житті людини відіграє здатність генерування нових, незвичних ідей, здатність швидко пристосовуватися до змін, бачити нові можливості в різних ситуаціях, що тісно пов'язано з рівнем розвитку креативності. Життя в умовах воєнного стану потребує вільного вивільнення емоцій, нових ідей і креативність значною мірою може цьому посприяти.

Важливість вивчення соціально-психологічних чинників, які впливають на розвиток творчості, полягає в оптимізації процесу формування креативних здібностей, врахувавши індивідуальні особливості особистості, соціальне оточення та психологічний стан підлітків в умовах війни. Це може посприяти не тільки підвищенню ефективності навчання, але й покращенню якості життя підлітка, його самореалізацію та соціальну адаптацію.

Крім цього, важливість теми посилюється в контексті сучасних викликів соціальних, наукових, таких як швидкий розвиток технологій, війна в державі, зміни в економіці та робочому середовищі, що вимагає від людей більшої творчості та інноваційного мислення. Креативність стає ключовою компетенцією, яка необхідна, щоб успішно адаптуватись до цих змін. Вивчення соціальних і психологічних чинників, які

впливають на розвиток креативності у підлітків, дає можливість краще зрозуміти, як підтримувати та заохочувати цей процес, а також може стати основою для розробки стратегій та програм, спрямованих на підвищення творчості у молоді.

Соціально-психологічні чинники відіграють вирішальну роль у розвитку креативності підлітків в умовах війни. Підтримка з боку соціального оточення, розвиток психологічної стійкості, освітні ініціативи та можливості для самовираження допомагають молоді адаптуватися до нових реалій. Креативність не лише допомагає впоратися з викликами, але й сприяє формуванню навичок, які будуть корисні в майбутньому, допомагаючи підліткам знаходити нові можливості в кризових ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Павленко В.В. Особливості розвитку креативності дітей підліткового віку. Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика : збірник наукових праць / за заг. редакцією проф. Вітвицької С.С., доц. Колесник Н.Є. Житомир : ФОП Левковець, 2017. У 2-х ч. Ч. I. С. 89–94.
2. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
3. Павлюх В.В. Розвиток креативності в учнів різного віку : навч.-метод. посіб. КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського». 2023. 72 с.
4. Устименко О.О. Особливості формування комунікативної культури підлітків. Педагогіка. Методичні матеріали. 2020.
5. Дерев'яно С. П. Д 36 Психологія дитячої творчості : Навчально-методичні рекомендації. Чернівці : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2020. 76 с.

Головіна Маргарита Володимирівна
ад'юнкт кафедри психології та педагогіки
Національна академія Національної гвардії України
rita.mudrachenko@gmail.com
0009-0006-7824-586X

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Важливість проблеми професійної мотивації військовослужбовців в умовах війни не викликає сумнівів, вона

дотична до проблем бойового (оперативного) стресу, психологічної стійкості, психологічної готовності й боєздатності військових підрозділів. Специфічні дослідження психічної стійкості та психологічної готовності військовослужбовців децю відрізняються змістом компонентів, однак професійна мотивація є складовими будь якої з них.

О.С. Колесніченко та ін. (2016, С. 35-36), теоретично передбачали чотирикомпонентну модель психологічної готовності: 1) усвідомлення військовослужбовцем соціального та особистісного сенсу участі в службово-бойовій діяльності; 2) стійкість та адаптивна урегульованість дій; 3) своєчасність та доцільність оперативних службово-бойових дій; 4) адекватність дій правоохоронним нормам і умовам службово-бойових ситуацій.

Дана модель доопрацьована у подальшому І.І. Приходьком та ін. (2020) у систему професійно-психологічного відбору кандидатів на службу до НГУ. Доопрацювання полягало у введенні в модель психологічної готовності також й зовнішнього критерію (ефективності службово-бойової діяльності як оцінки командиром свого підлеглого). Це дозволило зв'язати психологічну готовність із ефективністю службово-бойової діяльності та встановити її як критерій психологічної придатності до служби. В кінцевому вигляді модель психологічної придатності військовослужбовців НГУ включає три блоки якостей: 1) саморегуляція; 2) мотивація; 3) готовність до дій у небезпечних ситуаціях, пов'язаних із виконанням професійних обов'язків. В подальшому І.І. Приходьком та ін. (2022) одержано дані про те, що модель здатна з достатньою прогностичною можливістю відносити «невідомого кандидата» до групи професійно-досвідчених (ефективних) чи недосвідчених (неефективних) за результатами його психодіагностики.

За період повномасштабної війни особливості професійної мотивації військовослужбовців контрактної служби вивчались низкою дослідників, зокрема О.А. Остапенко, С.В. Белаєм, А.Б. Неуровою, І.О. Перепелицею та ін. Загалом ними встановлено достатньо позитивні тенденції: 1) про переважання у військовослужбовців просоціальних мотивів, зокрема суспільної корисності й професійно-особистісного саморозвитку; 2) про наявність мотиваційних ресурсів підтримки активності

(стійкість, впевненість у собі, оптимізм; знання служби і хороша орієнтація у її процедурах; довіра і підтримка колективу; довіра командирам.

З точки зору «вхідної» мотивації, на етапі відбору кандидатів на службу до НГУ очікується переважання одного з семи можливих мотивів: 1) співпадіння (наближення) внутрішньої мотивації кандидата з об'єктивно заданими цілями й цінностями служби («служити і захищати»); 2) очікування особистісного розвитку й професійного зростання; 3) несамотійний (ситуаційний) вибір професії; 4) зовнішній престиж професії і матеріальне благополуччя; 5) романтична привабливість професії; 6) можливість компенсації характерологічних недоліків; 7) асоціальна та кримінальна мотивація. Вважається, що прагматична мотивація більш сприятлива з точки зору якості служби кандидатів, ніж романтична (ідеалістична).

Останнім часом з об'єктивних причин (мобілізація) переважають кандидати з ситуаційним типом мотивації. Професійна мотивація військовослужбовців, призваних за мобілізацією, емпірично не вивчалась. Як зазначає У.М. Гуляк, особливістю мобілізованого військовослужбовця є те, що військова служба не є його професією. Відтак він не планує свої кар'єрні перспективи, не ставить собі за мету розвиватися як професіонал, вибудовувати подальші кар'єрні стратегії, оскільки призивається на обмежений термін та не має необхідності «вкорінюватися» у військовій сфері. Питання про співвідношення військовослужбовців контрактної служби й призваних по мобілізації серед тих, хто відмовився виконувати бойове завдання залишається відкритим.

Нами проведено вивчення особливостей професійної мотивації військовослужбовців одного з підрозділів НГУ (N=219). Вік досліджуваних 22-40 років, середня вислуга – 1,3 роки, переважно військовослужбовці мобілізовані. Відмітимо, що вивчення й вимірювання мотивації військовослужбовців ускладнено через низку причин: 1) досліджувані погано розуміють власну мотивацію, це скоріше певне «відчуття», ніж знання чи факт; часто вважають необхідним приховувати прагматичну мотивацію, через те, що вважають її неправильною чи неетичною. Це значно знижує достовірність опитувань про мотивацію; 2) досліджувані дають різні відповіді в контексті

структури і формулювання опитувальника. На питання «Що вас мотивує» і «Що вас не мотивує» отримано неузгоджені відповіді.

Одержано наступні дані (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники професійної мотивації військовослужбовців НГУ
(у %)

	% виборів у питанні «Що з цього вас мотивує?»	% виборів у питанні «Що з цього вас не мотивує?»
Думки про безпеку близьких, про їх майбутню долю і безпеку	35,2	3,1
Робити внесок у перемогу, не бути простим споживачем коштів платників податків	24,5	22,2
Підтримка колективом, довіра і «командний дух»	40,3	4,5
Відсутність інших можливостей, розуміння того, що треба виконувати завдання	38,5	17,8
Ненависть до ворога, бажання помсти	33,6	4,8
Гроші, зарплата, надбавки	33,0	26,7
Прагнення знищити якомога більше ворогів	22,3	5,4
Прагнення звільнити нашу територію від ворога	13,3	2,0
Отримати визнання своїх вчинків, схвалення від суспільства чи держави	4,0	29,4
Страх покарання, відповідальності	4,0	36,7
Відсутні мотиви, безнадійність, безвихідність	16,4	42,3

З'ясовано, що найбільш «суперечливими» мотивами у військовослужбовців є бажання зробити «внесок» у перемогу;

усвідомлення відсутності інших можливостей, ніж воювати до перемоги і виконувати завдання; гроші й інші матеріальні стимули; відчуття безнадійності, відсутність усвідомлених мотивів. Також відмічено, що страх покарання за порушення (невиконання завдань) не є стримуючим чинником поведінки для третини (36,7%) досліджуваних, так само як і очікування визнання своїх заслуг від держави – не стимулює (29,4%). Все перераховане свідчить про нечіткість мотивації більш ніж третини досліджуваних.

Переконання військовослужбовців про власне майбутнє (часова перспектива за О.С. Шмельовим) є складовою їх картини світу, яка ймовірна могла трансформуватись за останні роки. Зокрема, це стосується й базових переконань про інших людей та їх спільноти (соціальний песимізм), про випадковість розподілу результатів подій (везіння/невезіння), про цінність власної особистості тощо. В умовах нечіткої картини майбутнього мотивація ймовірно не може забезпечити стійкість поведінки військовослужбовців (бо відсутні цілі, які вона має забезпечувати).

Ймовірним чинником, який підтримує професійну активність, можуть бути спільні армійські цінності, які транслуються командирами як зовнішня мотивація (40,3%). Події, які відбуваються, осмислюються й інтерпретуються у військових колективах, що створює (або ні) стан ціннісно-орієнтаційної єдності, де відсутність мотивації конкретного військовослужбовця компенсується груповою думкою. Таким чином визначена необхідність дослідження зовнішніх, ціннісно-регулятивних чинників підтримки мотивації військовослужбовців, НГУ призначених за мобілізацією.

Список використаних джерел:

1. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, В. І. Воробйова та ін. Х. : Національна акад. НГУ, 2016. 335 с. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4004>

2. Колесніченко О.С. Структура та зміст методики “Стійкість до бойової психологічної травматизації” фахівця екстремального виду діяльності. Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія психологічні науки. №1(9). 2018. С. 110-126.

3. Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України : монографія. Я. В. Мацегора та ін. За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 339 с.

https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monografjoja_avtomatizacjoja_psichologjochnogo_vjodboru.pdf

4. Prykhodko I.I. et all. Automation of psychological selection procedures for personnel to specifc activities. Pertanika Journal of Science and Technology. 2022. №30(1). P. 761-776. DOI: <https://doi.org/10.47836/pjst.30.1.41>

Кузьмін Віктор Володимирович

Національний університет «Запорізька політехніка», доцент
кафедри психології, кандидат соціологічних наук, доцент,
(м. Запоріжжя, Україна)

E-mail: kuzmin2v@gmail.com,

ORCID: 0000-0003-4940-9395

Голуб Сергій Олександрович

Національний університет «Запорізька політехніка», студент
магістратури (спеціальність: 053 – «Психологія»),
(м. Запоріжжя, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПАРТНЕРА

Емоційна залежність – це складне психологічне явище, яке може суттєво впливати на якість стосунків між партнерами. Вона характеризується потребою в емоційній підтримці та визнанні з боку іншого, що може призводити до втрати автономії та особистісної ідентичності. У цьому есе ми розглянемо психологічні аспекти розвитку емоційної залежності, її причини, наслідки та можливі шляхи подолання. Емоційна залежність – це стан, у якому особа відчуває потребу в емоційній підтримці та визнанні з боку партнера, що часто призводить до втрати незалежності та самостійності. Залежна особа може відчувати тривогу при думках про можливу втрату партнера, що підсилює її емоційний дискомфорт.

Емоційна залежність може виникати в романтичних стосунках і характеризується надмірною прив'язаністю до партнера. Вона може мати як позитивні, так і негативні наслідки, але в більшості випадків призводить до емоційного дискомфорту та психологічних проблем. Р.П. Федоренко зауважує на те, що як емоційний процес відносини в парі можливо охарактеризувати з точки зору інтенсивності, тривалості, ступеня усвідомлення, функцій, мотивації, генезису.

Оптимістичний сценарій побудови партнерських відносин в парі передбачає особистісний ріст в умовах реалізації міжособистісних відносин зі значимою людиною, зниження тривожності, формування особистісної незалежності.

Песимістичний сценарій розвитку партнерських відносин в парі ґрунтується на припущенні того, що любов робить людину залежною від об'єкта любові, призводить до підвищення тривожності, створює перешкоди для самореалізації й особистісного росту.

Серед головних чинників розвитку емоційної залежності дослідники виділяють: досвід дитинства, низьку самооцінку, соціальні фактори (рис.1.1).

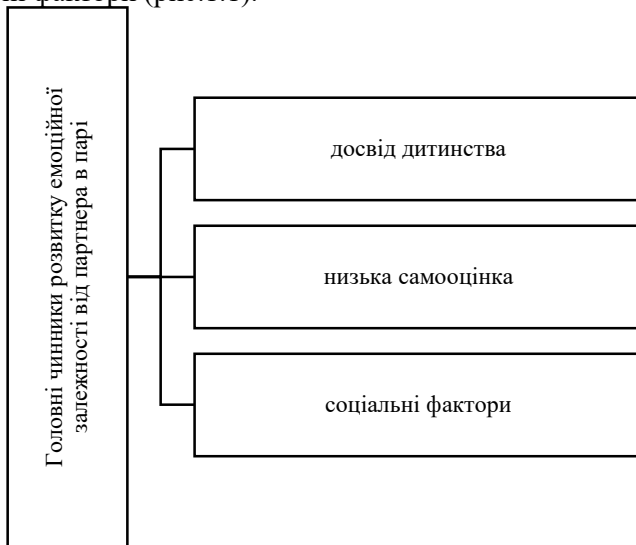


Рис. 1. Головні психологічні чинники розвитку емоційної залежності (за Л. Фостером)

Один з партнерів може стати емоційно залежним від іншого, вважаючи його джерелом свого щастя та самоповаги. Це може призводити до ігнорування власних потреб. На думку Л. Фостера, однією з основних причин формування емоційної залежності є негативний досвід дитинства. Діти, які виростили в умовах нестабільності, насильства або нехтування, можуть розвинути потребу в емоційній підтримці. Вони можуть навчитися покладатися на інших для отримання почуття безпеки та стабільності.

Вчений підкреслює на те, що люди з низькою самооцінкою часто шукають зовнішнього підтвердження своєї цінності через стосунки з іншими. Вони можуть вважати, що їхнє благополуччя залежить від думки та поведінки партнера, що призводить до емоційної залежності. У співзалежних стосунках один партнер може намагатися контролювати іншого, використовуючи маніпуляції або емоційний шантаж, що посилює залежність.

Сучасне суспільство також може сприяти розвитку емоційної залежності. Соціальні мережі та медіа часто пропагують ідеалізовані образи стосунків, що може змусити людей шукати емоційну підтримку у партнерів, намагаючись відповідати цим стандартам.

Отже, емоційна залежність є серйозною проблемою сучасної психології, яка може надати значний вплив на психічне здоров'я особистості та якість стосунків. Розуміння психологічних аспектів розвитку емоційної залежності партнерів в парі аспектів може допомогти виявити співзалежні патерни і працювати над їх подоланням, щоб створити більш здорові та збалансовані стосунки, а застосування відповідних терапевтичних методів можуть допомогти людям подолати емоційну залежність і знайти баланс у відносинах.

Гордієнко Марія Юріївна,
Комунальний заклад «Кам'янський фаховий медичний
коледж» Дніпропетровської обласної ради», здобувач освіти II-
го курсу, (спеціальність «Сестринська справа»)

Циганок Валентин Олександрович,
Комунальний заклад «Кам'янський фаховий медичний
коледж» Дніпропетровської обласної ради», викладач вищої
кваліфікаційної категорії,

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПРОБЛЕМИ ВОЄННОГО ЧАСУ

Раніше, люди збирали однодумців та виступали разом проти людей, які міркували інакше, майже завжди це призводило до насилля. Люди в цілому за всю історію дуже рідко могли вирішити конфлікт без кровопролиття. І ось від перших масштабних конфліктів людства, пройшли тисячі років, а ми все одно намагаємось змінити хід думок інших людей за допомогою насилля. Та тепер на полі битви виступають не однодумці, це можуть бути люди, які взагалі не розуміють сенсу цих смертей, та вони зобов'язані битись за свого правителя, за людину, яку колись обрали навмання тепер зобов'язанні віддати життя, віддати серце за думку, яку навіть не підтримують. Чому ж так, чому людство прогресує кожного дня, та так і не навчилось вирішувати конфлікти? Насправді навчились. У нас є держави, кордони, закони та традиції. Кожна країна має дипломатичну силу, але якщо вона не спрацює, то є й інший варіант- у хід йде армія. У сьогоденні усі масштабні конфлікти, світової важливості вирішуються за допомогою військ. Чим краща підготовка воєнних тим більша ймовірність на успіх.

До двадцятого століття солдати проходили специфічну фізичну підготовку. Їх тренували не лише на силу, а й на витривалість. Також їх вчили поводженню зі зброєю та як обходитись із ворогом. Пізніше солдатів почали навчати надавати першу медичну допомогу, що точно допомогло покращити становище на полі бою. Більше солдатів поверталось додому живими, сім'ї не залишались без батька. Ці нововведення підняли дух народу та не дали йому поринути у депресію; та

пізніше, після Другої Світової Війни, люди почали розуміти, що хоч солдати і повертались додому живими, та це взагалі не означало, що вони можуть жити як раніше. Так, життя усіх тоді безповоротно змінилось, але ті, хто бачили усі ці смерті, смерті рідних та друзів, більше не могли будувати спокійне майбутнє, тепер у історії їх життя назавжди буде чорна пляма. У когось ця пляма- посттравматична травма, у когось розвинулись галюцинації, а хтось більше ніколи не зможе жити у соціумі. Знадобились роки, аби зрозуміти у чому саме полягає проблема, та як її вирішити.

Проаналізувавши поведінку здорових людей до того, як на їх психіку вплинув стресс, який можуть відчувати на собі солдати під час воєнних дій, та після, американський психолог Уолтер Кеннон, один із перших запропонував ввести психологічну підготовку воєнних, а його дослідження стали основою для майбутньої програми. Так крок за кроком почала розвиватись воєнна психологія, а її вплив на людство назавжди змінить військову справу.

Спочатку військова психологія представляла собою мету позбутися «оборонного неврозу» та «шокової травми», у сьогоденні ми називаємо це посттравматичним стресом.

Сьогодні військові проходять довготривалу психологічну підготовку у яку входить:

1. Психологічна підготовка військових. Це включає у себе розвиток стресостійкості, мотивації, покращення чи виявлення лідерських якостей та адаптація до бойових умов.

2. Дослідження посттравматичного стресового розладу. Воєнні вивчають що це за розлад, його наслідки та способи його запобігання.

3. Реабілітація та соціальна адаптація ветеранів. Солдатів готують до наслідків, які можуть виникнути по закінченню служби, та як з ними впоратись.

4. Психологія миротворчих операцій. Навчають як правильно себе вести з мирним населенням.

5. Інформаційні війни. Військовослужбовців готують до того, що інформація у соц. просторі буде відрізнятись від того, що відбувається насправді, та як до цього відноситись і що говорити близьким людям.

Це основні п'ять пунктів психологічної підготовки військових, та окрім них військова психологія формує національну стійкість та сприяє підтримці моральності нації під час війни.

Але давайте будемо реалістами. Ми розуміємо, що зовсім не у всіх країнах є така багатогранна психологічна підготовка. Окрім цього, на превеликий жаль вона не працює як задумано під час війни. На таку психологічну підготовку треба доволі багато часу, але це стосується і фізичної підготовки.

Основною проблемою психологічної військової підготовки є те, що вона не здійснюється у воєнний час. Для того, аби людина стала солдатом, потрібен хоча б рік, тоді сукупність таких, спеціально навчених людей можна назвати армією, але на власному досвіді ми бачимо, що немає тієї підготовки, яка могла б забезпечити гарне майбутнє для наших солдатів, а та армія яка є зараз у нас це просто люди, яких переодягли у камуфляжну форму, а у руки дали зброю, для того щоб убивати. То які ж будуть наслідки?

Через те, що солдатам не вистачає психологічної підготовки, повернувшись додому, у мир та спокій, вони не зможуть розслабитись, їх мозок буде «на поготові» ще дуже довго, такий стан виснажує людський організм, наслідки буде видно вже через місяць чи два. У людини не буде вистачати енергії, можуть з'явитись проблеми із травленням та сном. Та увесь стан такої людини вплине не лише конкретного на нього самого, а на усю сім'ю, та усіх його оточуючих. Наслідки будуть дуже глобальними, поки що ми навіть не можемо уявити, що станеться із нашою країною та народом коли настане мирний час.

По закінченню війни, ми почнемо пожинати плоди недостатньої підготовки військових, ці наслідки дістануть не лише наше покоління, а наступне, можливо навіть наші праправнуки будуть відчувати на собі те, що сталося століття тому.

Список використаних джерел:

1. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник / А. Неурова, А. Романишин.— Київ. 2023. — 335 с.
2. Тілесні зміни при болі, голоді, страхі та гніві- Уолтер Кенон/ McGrath Publising Company.-54 с.

Гришук Е.Ю.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
E-mail: eliso@knu.ua
ORCID: 0000-0002-4890-0994

Гощенко І.В.
випускниця ОКР «Бакалавр»,
факультет психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
E-mail: inna41003@gmail.com
ORCID: 0009-0003-0301-6913

ДОСЛІДЖЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

З початком повномасштабної війни в українському суспільстві актуалізувалась необхідність переосмислення ролі мови у формуванні громадянської ідентичності особистості. Для збереження громадянської єдності залишається важливим дослідження тих чинників, які впливають на формування та зрощення свідомо зрілих громадян, активних членів суспільства, які розділяють спільні громадські цінності, сенси та орієнтири. Саме така громадянська ідентичність дає гарантії для створення демократичної, незалежної України. Тому вивчення поточного стану та чинників, які мають першочерговий вплив на формування громадянської ідентичності громадян України, можна назвати актуальною для вивчення темою.

Метою нашого дослідження було дослідити спільні та відмінні характеристики компонентів громадянської ідентичності двох лінгвістичних груп української молоді: російської та української.

Для дослідження кожного з описаних вище компонентів громадянської ідентичності було використано проективну методику незавершених речень (О.Скнар), асоціативний тест (І.Петровська); методику «Портрет цінностей» (Ш.Шварца, в адаптації І. Семків); шкалу громадської активності (С. Дембіцький); дослідницьку методику – ситуація-дилема

“Кохання” (І.Петровська) та питання для оцінки індивідуального та соціального благополуччя.

У дослідженні взяли участь 84 респонденти, українці за самовизначенням, серед яких 28 чоловіків та 56 жінок. Найбільша кількість респондентів вікового діапазону 18-24 роки. Для порівняльного аналізу усі респонденти були поділені на дві лінгвістичні групи залежно від їхньої мовної поведінки – українську (63 респонденти) та російську (21).

Аналіз когнітивного компоненту громадянської ідентичності респондентів виявив, що обидві групи мають схожі або ідентичні асоціації, які були виокремлені з усіх відповідей, а саме: асоціації пов’язані з почуттями гордості та суму; асоціації, пов’язані з громадськими почуттями, етнічною та територіальною приналежністю. Водночас, виявлені відмінності між лінгвістичними групами у часових орієнтирах, де українській притаманний орієнтир на майбутнє, переконана віра в нього; натомість російській – на минуле, сприймання майбутнього як тривожне та негативне. Відмінність наявна також в ідентифікації себе як “справжнього українця”, де серед респондентів першої групи мова (та використання державної мови) виступає одним з критеріїв ідентифікації; для російської ж групи значимим критерієм є територіальна приналежність. Респонденти обох лінгвістичних груп зауважили негативне ставлення влади до народу та визначили страх висловлювати та відстоювати власну думку як один з ключових страхів українців.

Аналіз конативного компоненту громадянської ідентичності не виявив значущих відмінностей між досліджуваними групами. Більшість респондентів мають активну базову установку (92% та 76% в українській та російській мовній групі, відповідно), меншість – пасивну (6% та 19% в українській та російській мовній групі, відповідно). Статистично значущої різниці у вираженості амбівалентної та невизначеної установок не було виявлено.

Вивчення характеристик афективного компоненту громадянської ідентичності засвідчило, що респонденти обидвох лінгвістичних груп здебільшого проявили проукраїнську позицію. Зокрема, в українській мовній групі 62% респондентів проявили проукраїнську, 32% – антиукраїнську позицію та 13% не надали чіткої відповіді. У російській мовній групі 62%

респондентів проявили проукраїнську, 29% – антиукраїнську позицію та 10% не надали чіткої відповіді. Близькими виявились їхні емоційні переживання щодо України (гордість, сум, радість та страх) та себе (гордість, сум і радість).

Здійснений нами аналіз не виявив значущої відмінності між ціннісними орієнтаціями респондентів. Цінність «традиції» виявилась найменш пріоритетною з-поміж усіх. Водночас, з'ясовано, що чим більш пріоритетними для респондентів є цінності універсалізму та безпеки, тим більш ймовірно, що вони будуть обирати українську як мову спілкування.

Проблема дослідження громадянської ідентичності та чинників, які сприяють консолідації громадян нашої країни, формують їхню проукраїнську позицію та збільшують рівень соціальної активності, потребує більш глибокого аналізу, особливо в умовах теперішньої війни РФ проти України. Для більш детального вивчення громадянської ідентичності українців варто дослідити її структуру також на інституціональному та груповому рівнях, приділити увагу різноманіттю її модальностей.

Stasiuk Vasyl Vasilyevich,

doctor of psychological sciences, professor, professor of the
Department of Internal Communications of the National Defense
University of Ukraine. Kyiv.

<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

Dikun Volodymyr Grigorovich,

senior lecturer of the Department of Internal Communications of
the National Defense University of Ukraine, Kyiv.

<https://orcid.org/0000-0001-8144-7098>

SOME ASPECTS OF "HYBRID" INFORMATION POLICY RUSSIA CONCERNING UKRAINE

As the experience of Russia's "hybrid war" against Ukraine shows, it is in the information space of social systems that the main struggle to achieve the superiority of one ideology, way of life, and political system over another takes place. The first attempt, at any cost, even

through blatant lies, to impose its will, values, proposed way of life, etc. on Ukraine.

Information policy is the activity of subjects regarding the actualization and implementation of their interests in society by creating, preserving and transmitting all types of information. Information policy is a special sphere of people's life related to the creation and distribution of information that satisfies the interests of social groups and public institutions.

There is a state and non-state information policy. State information policy is developed and implemented by state authorities of general and special competence. Hence, the information policy of the state is its opportunity and ability to influence the consciousness, psyche of people, their behavior and activities with the help of information. Here, the Kremlin does not shy away from anything – not even a frank distortion of history [1; 2].

Thus, by deliberately selecting and distorting the relevant episodes of Russian and world history, the Russian state machine forms a contemptuous attitude towards Ukraine in its citizens from an early age. Evidence of this is the content of Russian school history textbooks, which Ukrainian historian Serhiy Rodyuk noted back in 2011. Here are some of them:

1. The archaeological cultures of the Stone Age, the Copper Age (Trypil culture) and the Bronze Age developed "in the southern regions of Eurasia", and therefore belong to the Russian "Eurasian" culture.

2. Scythian and "Scythian-like" cultures of the VII – IV centuries BC. e. on the territory of South-Eastern Europe were only, the western part of the great "Scythian-Siberian" cultural-historical community and "is a component of Russian culture".

3. Kyivan Rus is the "initial period" of the Russian state (IX – XII centuries).

4. The main task of Russia's foreign policy in the 17th century was the "collection" of Ukrainian and other lands that were part of Ancient Russia (Russia).

5. The name "Ukraine" appeared at the end of the 12th century to denote the Old Russian lands that directly border the steppe (the term is used in the sense of "surroundings").

6. Ukrainian "nationality" was formed in the XV-XVI centuries.

7. The activities of the Russian rulers Peter I and Catherine II had a "positive meaning" for Ukraine: the protection of the Ukrainian people from the economic oppression of the Cossack elders and the predatory attacks of the Turkish-Tatar feudal lords.

8. The declaration of Ukraine's independence in 1918 was a "manifestation of separatism", "did not meet the interests" of the Ukrainian people and "did not lack" national support.

9. A "civil" war took place in Ukraine in 1918-1920, which ended with the "lawful" victory of the Soviet government over the "traitors" of the Ukrainian people, the nationalists.

10. The Red Army "liberated" Ukraine in 1918-1920.

11. The famine of 1921-1923 in Ukraine occurred "as a result of drought."

12. On September 17, 1939, the Red Army "liberated Western Ukraine, temporarily lost to Russia" in 1921.

13. Ukrainian nationalists "were in the service of the German occupiers."

14. The leaders of the Organization of Ukrainian Nationalists, including Stepan Bandera, Andriy Melnyk, and Roman Shukhevych, "were agents of German intelligence."

15. Ukrainian nationalists under the command of the "German Order Bearer" Roman Shukhevych destroyed the Belarusian village of Khatyn.

16. The imprisonment of the leader of Ukrainian nationalists, Stepan Bandera, in a German concentration camp was done in order to "hide his collaboration with the Nazis."

17. Independent Ukraine is "an unnatural state formation, doomed to a quick demise"

Therefore, it should not be surprising that in just a few months, after the outbreak of the "hybrid war", in the minds of the Russians, the Ukrainians turned from a "brotherly people" into the second most hostile country after the Americans.

Taking advantage of the situation, the Russian mass media under the leadership of the Kremlin used their dominant position in the Ukrainian media space to promote streams of disinformation.

Thus, after the escape of Viktor Yanukovich in February 2014, Ukrainian society was gripped by conflicting feelings. The majority of residents of the Center and the West of the country were satisfied with the victory over the fourth president and his entourage, while in

Donbas and Crimea the victory of the Revolution of Dignity became a catalyst for Russia's use of the technology of "crisis mirrors of the Maidan" [1 – 3].

Literature:

1. Information warfare and national security 6 monograph / [P. P. Tkachuk, R. V. Gula, O. I. Sivak and others]. Lviv: ASV, 2015. 265 p.
2. Magda E.V. Hybrid war: survive and win. X.: Vivat, 2015. 304 p.
3. Undeclared war. Unknown facts and chronicles of the ATO / [O. Kalinovska, O. Kryshchuk, E. Nazarenko and others]. Kharkiv: Leisure Club, 2015. 512 p.

Дубровинський Г. Р.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри соціальної психології, кандидат психологічних
наук, доцент (м. Київ, Україна)
<http://orcid.org/0000-0001-6621-4229>

Ділай А. Ю.

Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка, старший науковий співробітник
науково-дослідного відділу проблем масових комунікацій
науково-дослідного управління військово-гуманітарних
досліджень науково-дослідного центру, доктор філософії в
галузі журналістики (м. Київ, Україна)
<https://orcid.org/0000-0002-8255-4941>

НОВІ ВИКЛИКИ В РОБОТІ ОФІЦЕРІВ ПСИХОЛОГІВ

Нові виклики в роботі офіцерів психологів пов'язані з їхньою готовністю до надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які мають залежність до ігromанії. Для цього ми провели опитування офіцерів психологів за методикою GA-20.

Вибірка офіцерів складала: 29 офіцерів-психологів віком від 18 до 58 років як жіночої, так і чоловічої статі. Із них: 21% жінки та 79% чоловіки; за віковими категоріями (20-58 років) 17% – 20-25 років, 10% – 27-29 роки, 31% 34-39 років, 21% 40-45 років та 21% 46-58 років; за сімейним статусом – одружені – 69%,

розлучені – 7%, в стосунках – 17% та вільні – 7%. Про наявність дітей заявили 66% вибірки, про відсутність – 34%. В бойових діях брали участь 59% респондентів, 41% – не брали.

Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20) [1]. Анкета була запропонована асоціацією анонімних гемблерів «Gamblers Anonymous». Її заповнили більш шістдесяти тисяч осіб з різних країн, що підтверджує її валідність та ефективність використання. За її допомогою можна виявити осіб, що відповідають діагнозу «патологічна схильність до азартних ігор», та тих, хто має досвід участі в азартній грі. Опитувальник містить двадцять запитань, які присвячені участі в азартній грі та наслідків такої участі.

За основу взято англomовний американський оригінальний варіант опитувальника, переклад його зроблено з корекцією на культурні особливості.

За опитувальником Анонімних ігromанів (GA-20) в офіцерів отримані наступні результати (Табл.1):

- Нульовий показник гемблінгу мають шестеро жінок-офіцерів та п'ятнадцять чоловіків-офіцерів, загалом двадцять один офіцер (72%);

- Ігровий досвід виявлено у семи чоловіків-офіцерів (24%);

- До групи ризику належить один чоловік-офіцер (4%);

- Залежних від гемблінгу не виявлено;

- Мінімальне значення гемблінгу у жінок-офіцерів та чоловіків-офіцерів становить 0, що відповідає відсутності залежності від гемблінгу;

- Максимальне значення гемблінгу у жінок-офіцерів становить 0, що відповідає відсутності залежності від гемблінгу; у чоловіків-офіцерів – 6, що відповідає групі ризику

- Середнє значення гемблінгу у жінок-офіцерів становить 0 та 0,78 у чоловіків-офіцерів, що відповідає відсутності залежності від гемблінгу.

Після обробки результатів пропонується проводити межу наступним чином:

0-6 балів – людина не залежна від азартних ігор;

7-20 балів – досліджуваний страждає на патологічну схильність до азартних ігор.

Таблиця 1

Результати опитування офіцерів за GA-20

Гемблінг	Жінки	Чоловіки	Загалом
Нульовий показник	6	15	21
ігровий досвід (1-3)	0	7	7
група ризику (4-6)	0	1	1
залежна людина (6+)	0	0	0
Мінімальне значення	0	0	0
Максимальне значення	0	6	6
Середнє значення	0	0,7826087	0,6206897

Загальні отримані результати гемблінгу офіцерів у відсотках представлено на (рис.1).



Рис.1 Результати за опитувальником анонімних ігromанів

Попередній висновок, який можна зробити, не претендуючи на узагальнення, а розуміючи ситуативність дослідження, свідчить про те, що офіцери психологи, які в більшості своєї мають бойовий досвід, не несуть ризику залежності до гемблінгу, тим самим підкреслюючи свою готовність до надання допомоги тим військовослужбовцям, які її потребують.

Список використаних джерел:

1. Коkun О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2022. – 144 с.

Журавльова Людмила Василівна,
КНУ імені Тараса Шевченка, інститут післядипломної освіти
студентка 5 курсу магістратури
Науковий керівник: **Яблонська Т.**

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ЖІНОК, ЩО ПЕРЕЖИЛИ СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЛЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Складність вивчення проблеми сексуального насильства пов'язана з тим, що ця проблема є значною мірою латентною, оскільки існують певні суспільно-культурні та особистісні бар'єри, які ускладнюють жінкам-жертвам насильства можливість відкрито говорити про досвід пережитого сексуального насилля, а тим більше – звертатися за психологічною допомогою. В Україні станом на 11 серпня 2023 року від початку повномасштабної війни зафіксовано 225 випадків сексуального насильства. Для порівняння, статистика зґвалтувань в США є більш об'єктивною. За даними The Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN), у США щорічно реєструється понад 433 000 випадків сексуального насильства або зґвалтування серед людей віком від 12 років [4]. За словами Дж. Бріггс, засновника міжнародного об'єднання проти насилля та жорстокості (Map Up), за роки громадянської війни в Демократичній Республіці Конго було зґвалтовано не менше 400 тис. жінок [3].

Посттравматичний стресовий розлад більшістю дослідників вважається відстроченою в часі психопатологічною системною реакцією на події травмуючої природи, що перетворюється в окремий синдром, наслідками якого є порушення емоційного стану або функціонування в соціальній, професійній чи інших важливих сферах життєдіяльності [1].

Серед чинників, що впливають на розвиток посттравматичного стресового розладу, дослідники виділяють: інтенсивність впливу стресового чинника; специфіка наявних в людини механізмів психологічного захисту; наявність потенційної допомоги з боку оточуючих; особливості індивідуальних параметрів людини.

Н. Вульф у своєму дослідженні впливу зґвалтування на жіночу психіку стверджувала, що зґвалтування є «стандартним прийомом геноциду» у воєнний час, що використовується для «перепрограмування» жінок на фізичному рівні з метою позбавлення їх відчуття сили, сміливості, безпеки та відчуття власної гідності [6].

Серед симптомів посттравматичного стресового розладу у жертв зґвалтування виділяють наступні: мимовільні спонтанні спогади про травматичну подію, що приносить душевні страждання та викликає тривожність; переживання жінками реальних симптомів захворювань без явних фізичних причин для цього; спонтанні емоційні реакції на певні звуки; страх в незнайомих ситуаціях; відрив до близьких стосунків; емоційна холодність до друзів, партнерів, членів родини тощо; відчуття власної зіпсованості та безнадійності; безпідставні неспокій та тривога навіть після значного терміну реабілітації.

Встановлено, що в результаті переживання жертвами зґвалтування симптомів ПТСР, можливий розвиток наступних захворювань: астма, діабет, синдром подразненого кишківника, головні болі, хронічні болі, порушення сну, а також досить часто зустрічаються порушення психіки [6].

До психосоматичних симптомів ПТСР у жінок, що стали жертвами сексуального насилля є: проблеми з поставою; стримування голосу під час розмови; частий дзвін у вухах; конверсійне порушення ходи, що проявляється у відчутті «заплітання ніг» без жодних фізичних вад при цьому; нудота, особливо в ранні години тощо [6].

Наслідками пережитого зґвалтування та сформованого в результаті цього посттравматичного стресового розладу у жінки є: суїцидальні нахили, розвиток алкогольної чи наркотичної залежності, труднощі у побудові взаємовідносин, утворення шлюбів без практикування сексуальних відносин, оскільки інтимна близькість лякає таких жінок та виступає в ролі тригера травматичних подій [2].

Психотерапевтична робота із жінками, що мають посттравматичний стресовий розлад в результаті сексуального насилля, передбачає тривалу реабілітацію. Така робота передбачає заходи, що спрямовані на покращення психічного,

психологічного, емоційного, поведінкового стану жінки, що переживає симптоми посттравматичного стресового розладу.

Доречним є розвиток практики допомоги жертвам зґвалтування, що передбачало б психоконсультування спеціалістів, що спеціалізувалися б на лікуванні ПТСР та поведінкових порушень. Прикладом практики надання допомоги жертвам зґвалтування із симптомами ПТСР є Нью-Йоркська лікарня Бельв'ю, в рамках якої учасникам допомагають відновити нормальну роботу мозку та подолати психосоматичні прояви. Програма передбачає кризове втручання, психодіагностику, психоедукацію, консультування, психотерапію, групи підтримки, а також напрямки для отримання додаткових ресурсів жертвам сексуального насильства для повноцінного відновлення важливих для життя ментальних функцій (Victim Services Program [5]).

Список використаних джерел:

1. Бондарук О. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючу ситуацію. Віртус. 2018. Вип. 26. С. 43-47.
2. Buttenheim M., Levendosky A. A. Couples treatment for incest survivors, *Psychotherapy* vol. 31, 1994. P. 407–414.
3. Hogg J. 400,000-plus women raped in Congo yearly: study. *Reuters*, May 11, 2011. URL: www.reuters.com/article/2011/05/11/US_congo_rape_iDU5TRE74A79y20110511
4. RAINN. URL: <https://rainn.org/>
5. Victim Services Program. URL: <https://www.nychealthandhospitals.org/bellevue/services/victim-services-program/>
6. Wolf N. *Vagina: A New Biography*. 2023.

Стадник Альона Георгіївна

Національний університет «Запорізька політехніка», доцент
кафедри психології, кандидат соціологічних наук, доцент (м.

Запоріжжя, Україна)

ORCID: 0000-0003-2986-9765

Закутська Вікторія Вікторівна

Національний університет «Запорізька політехніка»,

студентка магістратури

(спеціальність: 053 – «Психологія»), (м. Запоріжжя, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПІД ЧАС ГОСТРОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Екстрена психологічна допомога є невід'ємною частиною системи підтримки людей у кризових ситуаціях. Вона не лише допомагає зменшити негативні наслідки травми, але й сприяє відновленню психічного здоров'я та соціальної інтеграції. Суспільство повинно усвідомлювати важливість цієї допомоги та працювати над її доступністю та ефективністю для всіх, хто її потребує.

В умовах війни, природних катастроф, терористичних актів або інших кризових ситуацій люди часто стають свідками чи жертвами травматичних подій. Це може призвести до розвитку гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психічних захворювань.

Військові, які опинилися в екстремальних ситуаціях, проходять у своїх психологічних станах ряд етапів. Спочатку виникає гострий емоційний шок, який характеризується загальною психічною напругою з переважанням відчуття відчаю та страху при загостреному сприйнятті.

Потім настає психофізіологічна демобілізація, суттєве погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, панічних реакцій, зниженням моральних норм поведінки, зменшенням рівня ефективності діяльності та мотивації до неї, депресивними тенденціями. На цьому, другому, етапі ступінь і характер психогенних порушень у багато в чому залежать не тільки від

екстремальної ситуації, її інтенсивності, раптовості виникнення, тривалості дії, а й від особливостей особи постраждалих, а також від збереження небезпеки та від нових стресових впливів.

На зміну цьому етапу приходить стадія вирішення, коли поступово стабілізується настрій та самопочуття, проте зберігаються знижений емоційне тло та контакти з оточуючими обмежені. Потім настає стадія відновлення, коли активізується міжособистісне спілкування.

На третьому етапі у людини, яка пережила екстремальний стрес, відбувається складна емоційна та когнітивна переробка ситуації, оцінка власних переживань та відчуттів. При цьому актуальності набувають також травмуючі психіку факторів, пов'язаних зі зміною життєвого стереотипу. Стаючи хронічними, ці фактори сприяють формуванню щодо стійких психогенних розладів. Їх особливістю є наявність вираженого тривожного напруги, страху, різних вегетативних дисфункцій, що породжують згодом психосоматичні порушення. Екстрена психологічна допомога дозволяє швидко реагувати на ці виклики, забезпечуючи необхідну підтримку.

Екстрена психологічна допомога – це система заходів, спрямованих на надання термінової підтримки особам, які пережили стресові або травматичні події. Вона має на меті зменшити психологічний дистрес, відновити емоційний баланс і запобігти розвитку серйозних психічних розладів. У сучасному світі, де наслідки кризових ситуацій стають все більш очевидними, значення екстреної психологічної допомоги важко переоцінити.

Основним завданням екстреної психологічної допомоги є попередження розвитку психостресу і переходу його у психотравму.

Основною метою екстреної психологічної допомоги є попередження виникнення негативних психофізіологічних станів і наслідків для особи, яка потрапила в надзвичайні умови.

Відмінною рисою екстреної психологічної допомоги від інших видів психологічної допомоги є те, що:

- по-перше, екстрена психологічна допомога – не нова форма терапії, а швидше, новий спосіб взаємодії з людиною, яка знаходиться в стані кризи. Незважаючи на те, що людство завжди стикалося з надзвичайними ситуаціями і трагедіями, а прагнення

допомогти тому, хто потрапив у біду, є однією з базових людських мотивацій, ця нова форма взаємодії з людиною оформилася зовсім недавно;

- по-друге, екстрена психологічна допомога працює на соціальну ідеологію про громадську участь і компетентність реагування суспільства по відношенню до постраждалих, про стійкість соціальної, громадської структури до непередбачуваності, кризи;

- по-третє, екстрена психологічна допомога здійснюється у відповідності з ієрархією потреб (першорядним є задоволення базових потреб);

- по-четверте, екстрена психологічна допомога передбачає роботу як з окремою людиною, так і з групою, а також цілою спільнотою;

- по-п'яте, екстрена психологічна допомога передбачає взаємодію різних служб і форм діяльності, вимагає їх координації [1].

Зміст і методи екстреної психологічної допомоги істотно залежать від характеру надзвичайної ситуації, ефекту її травматичної дії на психіку людини. Тож екстрена психологічна допомога спрямована на підтримку постраждалого, його родичів і рятувальників в осередку надзвичайної ситуації, зменшення їх душевних страждань, зниження впливу на них стресфакторів підвищеної інтенсивності.

Список використаних джерел:

1. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. № 1 (64). С. 193–215. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64>.

Зарічанський Олег Анатолійович

кандидат педагогічних наук, доцент, начальник відділу,
відділ проблем інформаційно-аналітичного забезпечення
в сфері освітньої діяльності науково-дослідного центру,
Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6934-9521>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ

Для українського суспільства корупція в період війни лишається одним із найбільш дратівливих аспектів. За соціологічними дослідженнями серед українців корупція фактично є топ-проблемою окрім. Дані соціологічних опитувань Київського міжнародного інституту соціології (KMIC) за вересень-жовтень 2023 року свідчать: абсолютна більшість громадян (понад 80 %) вважають корупцію характерним для нашого суспільства явищем. У цілому, населення України оцінює корупцію як зло, що руйнує державу, роз'їдає суспільну мораль, завдає шкоди всьому суспільству. Для інших корупція – це зловживання владою, перевищення посадових повноважень задля власного збагачення. Періодично у ЗМІ та соцмережах з'являються повідомлення про схеми «розпилу» бюджетних коштів, продаж «гуманітарки», відкати на покупки озброєння. 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.

Корупція є багатограним явищем, яке важко виміряти, оскільки вона набуває різних форм залежно від контексту, в якому вона розвивається. Корупція – це не тільки соціальне явище, а й психологічне та моральне. Вона не існує відокремлено від людей, від їхньої поведінки та діяльності. Корупція – це спосіб мислення, який зумовлює спосіб життя.

У дослідженні впливу ситуативних змінних на корупційну поведінку в організаціях в тому числі військових, дослідник підкреслює важливість врахування взаємозалежності різних факторів для розуміння корупційної поведінки. Така поведінка є результатом складного взаємозв'язку між психологічними конструктами такими як емоції, когніції або воля, що впливають на процес прийняття рішень окремими особами [3].

Соціальні чинники корупційної поведінки військовослужбовців лежать у деяких традиціях і цінностях, що можуть сприяти виникненню корупції або створювати сприятливий ґрунт для корупційних практик, а саме:

- Особистісні зв'язки і клановість. До речі, в Україні історично важливою була роль особистих зв'язків та кланових структур. Люди можуть використовувати свої родинні або дружні зв'язки для отримання переваг у кар'єрі чи в сфері владних структур. Це може призводити до укладання угод, які не завжди відповідають принципам прозорості і справедливості.

- Взаємовигода. Культурний аспект взаємовигоди може призводити до ситуацій, де військові вважають, що взаємна допомога в різних сферах життя є природною і нормальною, навіть якщо це включає корупційні схеми.

- Сприйняття корупції як норми. Якщо корупція вважається нормою чи необхідним злом для досягнення певних цілей, це може призвести до її поширення в військовому середовищі. Сприйняття корупції як невід'ємної частини системи може породжувати бездіяльність у боротьбі з цим явищем.

- Недовіра до системи правосуддя. Недовіра до ефективності та неприязнь до системи правосуддя можуть вести до того, що люди шукають альтернативні методи розв'язання конфліктів, які можуть включати корупційні практики.

З точки зору психологів, корупційна поведінка, як явище може відбуватися лише за спільної дії чинників, які в певній кількості та силі створюють критичну налаштованість. Є емпіричні підтвердження того, що «моральна шкала цінностей» у суспільстві спотворюється, в той саме час «спотворюється» і почуття справедливості.

Дослідники когнітивної психології говорять про вплив соціального статусу (влади) на корупційну поведінку, а також таких характеристик як особиста вигода і самоконтроль,

неприйняття втрат і прийняття ризику, раціоналізація, почуття провини [1].

Прихильники теорії рис пояснюють схильність до корупції проявом вроджених чи набутих індивідуально-психологічних прихильностей особистості до злочинної поведінки, проявів характеру осіб-корупціонерів чи їх пособників.

Аналізуючи наукові джерела, можна виділити такі психологічні чинники корумпованої поведінки, як фактор влади, особистісні риси корумпованої особистості, моральні риси та, нарешті, характеристики самооцінки.

Зазначимо, і про дослідження конкретних характеристик особистості, які неодноразово вказували, що корупційна поведінка найчастіше зустрічається у людей із високим рівнем екстраверсії та нейротизму [4]. У психологічному контексті це поєднання означає загальну тенденцію інтенсивно відчувати, зокрема, негативні емоції, такі як гнів, розчарування, ревності тощо, в той же час це означає внутрішню незахищеність та неповноцінність особистості, внаслідок чого частіше проявляється корупційна поведінка. Внутрішня невпевненість чи неповноцінність часто компенсується прагненням до влади та успіху. Оскільки потреба у владі такої особи надзвичайно велика, а також важлива для підтримки самооцінки, людина з більшою готовністю долає межі моралі та виявляє корумповану поведінку. Певні дослідження показали, що низька самооцінка людини веде до вищого рівня матеріалізму, що, своєю чергою, збільшує корупційні тенденції [2].

Висновки. Таким чином, можна сказати, що потреба у владі та корупційна поведінка – це чинники, що взаємно посилюють і підтримують один одного, але немає чіткого визначення, який чинник передує іншому.

Деадаптований моральний розлад, при якому особи зі зниженим рівнем моральних норм і відсутністю внутрішніх обмежень можуть бути більш схильні до корупційних дій. Якщо у людини відсутня внутрішня моральна стриманість, вона може легше порушувати закони та етичні норми.

Низький рівень емпатії, який проявляється в тому, що особи з обмеженою здатністю сприймати та розуміти емоції інших можуть бути менш схильні до врахування соціальних наслідків своїх дій. Це може сприяти байдужості до можливого негативного впливу корупції на інших.

Постійний пошук вигоди. Люди, які виявляють підвищений рівень жадібності та завжди шукають вигоду, можуть бути більш схильні до вступу в корупційні угоди або дії.

Велика потреба в контролі та владі. Особи, які мають велику потребу в контролі над оточуючими, можуть бути схильні використовувати своє становище задля особистої вигоди та здобуття додаткового контролю.

Низький рівень страху перед покаранням. Якщо людина вірить, що ймовірність покарання за корупційні дії низька, це може підштовхувати до вступу в такі угоди.

Груповий ефект, який проявляється в тому, що колективні норми та груповий тиск можуть впливати на те, як людина сприймає корупційні дії. Якщо в середовищі сприймається, що корупція є допустимою або навіть нормальною, це може підштовхнути особу приєднатися до такого колективного «стандарту».

Ці чинники можуть взаємодіяти з культурними, соціальними та економічними складовими, визначаючи, наскільки конкретна особа може бути схильною до корупційної поведінки. Шляхи протидії корупції включають у себе підвищення етичного стандарту, зміцнення системи правосуддя та збільшення відповідальності за корупційні дії.

Список використаних джерел

1. Dupuy, K.; Neset, S. Bergen. The cognitive psychology of corruption. U4 Anti-Corruption Resource Centre, Chr. Michelsen Institute (U4 Issue 2018:2). URL: <https://www.u4.no/publications/the-cognitive-psychology-of-corruption#the-existing-evidence-base-on-the-cognitive-psychology-of-corruption>.
2. Liang, Y., Liu, L., Tan, X., Huang, Z., Dang, J., & Zheng, W. (2016). The effect of self-esteem on corrupt intention: The mediating role of materialism. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01063>
3. Rabl, T. (2011). The impact of situational influences on corruption in organizations. *Journal of Business Ethics*, 100(1), 85–101. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0768-2>
4. Connelly, B., & Ones, D. (2008). The personality of corruption: a national level analysis. *Cross-Cultural Research*, 42(4), 353–385. <https://doi.org/10.1177/1069397108321904>

Захаріна Тетяна Іванівна,
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
(м. Київ) Україна
<http://orcid.org/0000-0003-0357-7457>

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНОГО ДОСВІДУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ВІЙСЬКАХ

Актуальність соціальної роботи у військах зумовлена багатьма факторами, які впливають на життя військовослужбовців та їхніх родин. Здійснення ефективної соціальної роботи сприятиме поліпшенню якості життя військовослужбовців через призму надання їм необхідної підтримки та ресурсу для подолання викликів, з якими вони стикаються. Отже, інвестування в розвиток соціальної роботи у військах є важливим завданням для держави в цілому та суспільства зокрема.

Здійснений аналіз вітчизняного [12; 13; 14] та зарубіжного [5; 7] досвіду щодо дослідження проблеми соціальної роботи у військах переконує, що зазначена проблема досить широко представлена у працях науковців, які займалися дослідження проблем підтримки і допомоги ветеранів на різних рівнях його функціонування. Наукові дослідження вчених [5; 7; 12; 13; 14] демонструють значну кількість моделей та підходів до організації соціальної роботи у військах, які вибудовані відповідно до культурних, економічних та політичних аспектів тієї країни у якій вони здійснюють науковий пошук.

Мета дослідження полягає у здійсненні порівняльного аналізу зарубіжного досвіду соціальної роботи у військах, зокрема у Великій Британії, Німеччині та США.

Актуальність дослідження проблеми соціальної роботи у військах обумовлена сучасними викликами, які породжені російсько-українською війною. Соціальна робота у військах є видом соціальної роботи і «характеризується тим же об'єктом – людиною» [13]. Проте, предмет соціальної роботи у військах – це соціальна допомога та соціальний захист потребуючій людині,

яка пов'язана із військом [12]. Здійснений аналіз наукових праць вчених, коло наукових інтересів яких пов'язано із соціальною роботою у військах, дає підстави стверджувати, що поняття «соціальна робота у військах» ототожнюється із поняттям «військова соціальна робота». Відтак, у контексті нашого дослідження зазначимо, що військова соціальна робота – це «наука про становлення, розвиток, здійснення добротворення у війську, про організацію соціального обслуговування та надання відповідної соціальної допомоги військовослужбовцю, а також усім, хто має або мав певне відношення до оборони Вітчизни» [13]. Тобто, військова соціальна робота спрямована на соціальний захист, соціальне обслуговування, психологічну та соціальну допомогу і підтримку військовослужбовців і членів їх родин, діяльність яких пов'язана із військовою службою. Визначене змістовне наповнення поняття «військова соціальна робота» дозволяє нам здійснити порівняльний аналіз соціальної роботи у військах у зарубіжних країнах через призму визначених його складових.

Отже, досліджуючи проблему соціальної роботи у військах у США, варто зазначити, що вона активно розвивається завдяки наявності програм, які спрямовані на забезпечення психологічної підтримки, фізіологічної підтримки (реабілітація) та на процес повернення ветерана у соціум, тобто на проблему адаптації. Проаналізуємо деякі програми, які сприяють розвитку соціальної роботи у військах у США. Заслуговує на увагу програма "Warrior Care" [11]. Основна мета її полягає у наданні медичних, психологічних та соціальних послуг військовослужбовцям, які мають поранення. Наявність Центрів психологічної підтримки сприяє забезпеченню доступу військовослужбовців до професійних психологів та соціальних працівників, які спеціалізуються на проблемах ветеранів [2, 8, 9]. Важливо зацентувати увагу на наявності у США соціальних програм, які спрямовані на підтримку родин військовослужбовців. Соціальні програми через тренінгову діяльність і створення груп підтримки для родин військовослужбовців підтримують їх і готують до повернення члена родини із зони бойових дій. Ефективність соціальної роботи у військах у США обумовлена розвинутою системою соціальної роботи у військах у США та наявністю високого рівня фінансування та широким спектром послуг.

Доречним на наше переконання, у контексті нашого дослідження проаналізувати соціальну роботу у військах у Великій Британії. Досить ефективною є програма "Veterans' Gateway", яка надає ветеранам інформацію про доступні послуги у громаді, включаючи житло, освіту та психологічну підтримку [3]. Значна увага у Великій Британії надається психологічній підтримці ветеранів. Вирішенням проблеми надання психологічної підтримки ветеранам займається Служба охорони здоров'я, яка надає спеціалізовану допомогу ветеранам із посттравматичним стресовим розладом [1, 6]. Важливо відзначити роль громадського сектору у підтримці ветеранів і формування політики соціальної роботи у військах. Відтак, громадська організація "Help for Heroes", активно залучаються до підтримки ветеранів через програми реабілітації та інтеграції [4]. Таким чином, британська модель соціальної роботи у військах фокусує увагу на налагодженні партнерської взаємодії між державними структурами та громадськими організаціями.

Наступна країна, яка внесла значний вклад у розвиток соціальної роботи у військах – це Німеччина. У зазначеній країні створені військові соціальні служби, які мають на меті надати консультаційну підтримку військовослужбовцям та членам їх родин у питаннях житла, освіти та працевлаштування [10]. Психологічна підтримка у Німеччині здійснюється через систему охорони здоров'я, яка має програми лікування посттравматичних стресових розладів та інших психічних розладів у ветеранів [7]. Наявність значної кількості спортивних програм і активностей, сприяє реабілітації ветеранів [5]. Отже, німецька модель соціальної роботи у військах визначається інтеграцією медичних і соціальних послуг для ветеранів.

Здійснивши аналіз соціальної роботи у військах у таких країнах як США, Велика Британія та Німеччина, важливим у контексті дослідження, є виділення подібних та відмінних аспектів здійснення соціальної роботи у військах. Отже, нами визначено *спільні аспекти* соціальної роботи у військах, які стосуються:

- психологічної підтримки – у трьох країнах, які підлягали аналізу наявні програми, які спрямовані на допомогу у подоланні психічних травм у ветеранів;

– співпраці з громадськими організаціями – у кожній країні ми можемо спостерігати ефективну створену систему співпраці між державними структурами та громадськими організаціями, що сприяє комплексному підходу до вирішення проблем ветеранів і задоволення їх потреб;

– адаптації ветеранів – наявність у трьох країнах програми, які спрямовані на процес повернення ветерана у невоєнний соціум з метою створення умов для успішного процесу їх соціальної реінтеграції у соціум.

Окрім виділених спільних аспектів соціальної роботи у військах нами визначено відмінності у їх діяльності із ветеранами:

– фінансування програм – у США фінансування програм значно вище, ніж у Великій Британії чи Німеччині;

– структура програм – у Німеччині більше уваги приділяється фізичній реабілітації, тоді як у США акцент на психологічній підтримці;

– участь громади – у Великій Британії громадські організації проявляють більш активну позицію у процесі підтримки ветеранів порівняно з іншими країнами.

Отже, зарубіжний досвід соціальної роботи у військах демонструє різноманітність підходів до вирішення проблем військовослужбовців і членів їх родин. Кожна країна має свої сильні сторони, які можуть бути адаптовані для покращення системи соціальної підтримки в Україні. Важливо враховувати культурні та соціальні особливості при впровадженні нових ініціатив, з метою максимально ефективного задоволення потреб військовослужбовців та членів їх родин.

Список використаних джерел

1. Blesma. The Limbless Veterans. URL: <http://surl.li/cmuqjy> (дата звернення 23.10.2024).

2. Evaluation of the Department of Veterans Affairs Mental Health Services. *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Board on Health Care Services; Committee to Evaluate the Department of Veterans Affairs Mental Health Services*. Washington (DC): National Academies Press (US). 2018. DOI: 10.17226/24915

3. GOV.UK – The best place to find government services and information. Support for veterans and their families. URL:

<https://www.gov.uk/government/collections/find-support-for-veterans-and-their-families> (дата звернення 23.10.2024).

4. Help for heroes. URL: <https://www.helpforheroes.org.uk/our-impact/> (дата звернення 23.10.2024).

5. Kramp C. High level sport in the German armed forces – organization and impact on military sport. URL: <https://www.milsport.one/medias/fdvprfiles.php?d=ZmljaGllcnM=&f=S3JhbXBfd2VidmVyc2lvbi5wZGY=&s=d9946fb1755e0918d197cb1169feb09a> (дата звернення 23.10.2024).

6. NHS in England. Personalized care for veterans. URL: <https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/ipc-for-veterans/personalised-care-for-veterans/> (дата звернення 23.10.2024).

7. Randles R., Finnegan A. Veteran help-seeking behavior for mental health issues: a systematic review. *BMJ Mil Health. Westminster Centre for Research in Veterans, University of Chester Faculty of Health and Social Care, Chester, UK*. 2021. 99-104. doi:10.1136/bmjmilitary

8. U.S. Department of Veterans Affairs. VA mental health service. URL: <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/> (дата звернення 23.10.2024).

9. USA gov. Mental health and substance abuse help for veterans. URL: <https://www.usa.gov/veterans-mental-health> (дата звернення 23.10.2024).

10. USO. Military Mental Health and Morale Are the Top Priorities at USO Warrior Center in Germany. URL: <https://www.uso.org/stories/3413-military-mental-health-and-morale-are-the-top-priorities-at-uso-warrior-center-in-germany> (дата звернення 23.10.2024).

11. Warrior Care. Military Health System. URL: <https://warriorcare.dodlive.mil/> (дата звернення 23.10.2024).

12. Давидова О., Нагірняк М. Основи військової соціальної роботи в Україні. *Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, курсантів та молодих вчених, 9 листопада 2022 р.*; [за ред.: Нагірняка М.Я.]. Львів. ЛДУ БЖД, 2022. С. 20-26.

13. Савицький В. І. До питання про предмет військової соціальної роботи. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Політологія. Соціологія. Право*. 2012. № 1. С. 103-111.

14. Шумейко А., Беспалько А.. Основи військово-соціальної роботи в Збройних силах України та арміях провідних країн світу. *Соціальна робота. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. № 1(5). 2019. С. 6-10.

Захожа Софія Денисівна
студентка 1 курсу магістратури
ОНП «Політична психологія»
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0001-8549-784X>

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо для молодого покоління. У світлі останніх подій українське суспільство було змушене перенести майже всю свою діяльність у онлайн. Проникаючий вплив цифровізації помітний на всіх рівнях соціальної сфери життєдіяльності людини. Більшу частину свого часу ми проводимо в інтернет мережі, логічним є і звикання до неї. Студенти, які знаходяться на одному з вирішальних етапів свого розвитку, надзвичайно вразливі до зовнішніх впливів, зокрема до тих, що приходять з онлайн-простору. Тому виникає необхідність вивчення психологічних чинників благополуччя особистості, особливо в умовах економічної та соціальної кризи, яка має місце у нашій країні. Виникає проблема визначення психологічних та особистісних факторів оптимального функціонування в умовах відсутності сприятливого середовища для благополуччя.

Швидкий темп соціального прогресу, зменшення впливовості сімейних зв'язків, розмаїття та доступність вибору професії, експериментування з життєвим стилем сприяють формуванню нового образу молоді, який акцентується на самовизначенні, на потребі бути визнаним, виділеним серед інших однолітків і дорослих [1].

Сучасний рівень психологічного благополуччя студентів вагомо залежить від контентного змісту та міри активності у соціальних мережах, оскільки дані застосунки істотно впливають на компоненти позитивного психологічного функціонування. Припускається, що соціальні мережі можуть відігравати значну роль у трансформації емоційної сфери, самооцінки, соціальних навичок та інтелектуального потенціалу особистості [2].

Можна виокремити позитивні взаємозв'язки між активністю в соціальних мережах та психологічним благополуччям, наприклад, це посилення соціальної підтримки, сприяння формуванню нових знайомств, розвитку особистісних якостей та навичок спілкування, можливість перебування у відносно безпечному середовищі для соціальної взаємодії, ведення власного блогу. Та негативні взаємозалежності такі як вплив образів надзвичайного щастя, ідеального тіла або недосяжного способу життя, булінг, підвищений вплив негативного вмісту або деструктивної критики.

Розглядаючи питання впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді, слід торкнутися також такого явища як пасивне та бездумне споживання медіа-контенту. З часом молода людина може звикнути до такого компульсивного медіасерфінгу, який є проявом медіазалежності, що супроводжується нав'язливою потребою у пошуку інформації. Користування соціальними мережами, задля заповнення часу, відображає потреби особистості у його структуризації. Беззмистовний перегляд медіа-контенту може виникати по принципу звикання, викликаючи несвідоме бажання відновлення комфортного стану.

У дослідженні всього взяло участь 58 осіб – студентів закладів вищої освіти. Для проведення емпіричної частини дослідження використано такий комплекс психодіагностичних методик: Анкета з'ясування особливостей інтернет-спілкування (О.Зінченко); Тест на інтернет-залежність (К. Янг); Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (МНС-SF-UA)» (адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак); Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); Скринінговий опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (адаптація О. Сердюк, Б. Базима).

На початку дослідження було визначено критерії, на основі яких можна було б розділити вибірку на три якісні групи. Критерії поділу представлені інтерпретацією отриманих даних з методики К. Янг: у 69% виявлений тип свідомого користувача; у 31% виявлена надмірна активність у інтернет-просторі.

Встановлено, що досліджувані достатньо відкриті для спілкування у мережі і в цей же час їм комфортно спілкуватися і

в реальному житті. Високий відсоток відповідей «власні фотографії» (86,2%) на питання – що найчастіше студенти використовують в якості «аватарки», може свідчити про впевненість у власному образі, адже вони не ховаються за уявними персонажами або предметами. Критичних проявів залежності від соціальних мереж не виявлено. З цього можна зробити висновок, що надмірне користування соціальним мережами не є характерним для більшості студентської молоді. Підвищена активність у соціальних мережах пов'язана зі збільшенням відчуття пригнічення та зменшення рівня процвітання та може негативно впливати на стабільність психічного здоров'я студентів. Середні показники надмірно активних користувачів нижчі ніж показники свідомих користувачів. Можемо припустити, що надмірне використання соціальних мереж може негативно впливати на психологічне благополуччя.

При дослідженні було використано кореляційний аналіз Пірсона. Розглядаючи кореляційні зв'язки, можна зробити висновок, що чим менше користувач залежить від соціальних мереж, тим більшим є його показник загального благополуччя. Зафіксовано, що досліджувані зі свідомим ставленням до користування соціальними мережами проявляють вищий рівень психічного здоров'я за показниками ніж досліджувані з надмірно активним користуванням соціальними мережами. У надмірно активних користувачів явно прослідковується стан пригнічення стабільності психічного здоров'я, ніж стан процвітання.

У дослідженні вираженості особистісних факторів по показникам «екстраверсія» у свідомих користувачів соціальних мереж прослідковується менш виражені прояви негативних зовнішніх впливів, ніж у надмірно активних користувачів. Надмірна активність в соціальних мережах негативно впливає на показник «свідомість», який свідчить про відповідальне ставлення до зобов'язань, переважно навчальних зусиль. «Нейротизм» притаманний обом типам користувачів, проте вищий рівень у надмірно активних. Відносна неконфліктність та дружелюбність, що є компонентами показника «схильність до згоди», більш характерна свідомим користувачам, надмірно активні мають більш слабкі вияви цих компонентів. Слід зазначити, що показник «відкритість досвіду» притаманний

надмірно активним користувачам в більшій мірі, ніж свідомим. Це пояснюється тим, що соціальні мережі в даному випадку сприяють більшій творчості та креативності при засвоєнні нового досвіду.

Дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя не тільки є способом отримання якісних даних для вивчення взаємозв'язку, а також може посприяти можливості використання цих платформ для його покращення.

Список використаних джерел:

1. Arnett J. J., & Schwab J. Parents and their grown kids: Harmony, support, and (occasional) conflict. The Clark University Poll of Parents of Emerging Adults. Worcester, MA: Clark University, 2013. 33 p.
2. Primack, B. A., Shensa A., Escobar-Viera C. G., Barrett E. L., Sidani J. E., Colditz J. B., & James A. E. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. Young adults. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 69. P. 1–9.

Золотар Володимир Миколайович

Адвокат, волонтер

(м. Бровари, Україна)

ORCID 0009-0006-7152-5439

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ЧАСУ ПІДГОТОВКИ

Розглядаючи дію стресорів бойової обстановки (надалі – СБО) на психіку військовослужбовця в світлі теорії оцінки та стресу [1] – наслідком дії СБО завжди буде відповідна реакція військовослужбовця, яка є результатом між оцінкою СБО та оцінкою наявних засобів та можливістю подолання наслідків СБО. При цьому СБО, а, відповідно і подальший вплив СБО, буде оцінюватися військовослужбовцем, як критичний за умов, що подолання СБО перебуває поза межами можливостей військовослужбовця. Натомість, військовослужбовець оцінює дію СБО як незагрозливу за умов суб'єктивної позитивної оцінки власних можливостей подолання СБО. Також слід враховувати,

що на дію первісного СБО можуть впливати додаткові стресори [2, с. 9], окремі умови соціального та політичного життя країни [3, с. 16]. Для подальшого визначення напрямків посилення стресостійкості військовослужбовця слід визначити перелік основних СБО, які діють без виключення на всіх учасників бойових дій [4 секц.4 гл. 2 с. 1]. Такими СБО є: а) травмування/хвороба або смерть, свідком яких є людина; б) невизначеність/втрата контролю над ситуацією; в) агресивне навколишнє середовище, тобто такі умови, за яких існує загроза життю, у тому числі через надмірну спеку або холод; г) спрага та голод; д) втома/брак відпочинку та сну; е) ізоляція/відчуття самотності. Ефективність стресостійкості буде залежати від ефективності дій військовослужбовця в ситуації де превалює відповідний СБО. В умовах скорочення часу на підготовку військовослужбовців ЗСУ та з урахуванням зниження стандартів відбору до лав ЗСУ під час мобілізаційних заходів на період воєнного стану в Україні не можливо відтворити в умовах окремого полігону усі СБО, відповідно, застосування існуючих методів підготовки особового складу не завжди досягає цілі психологічного загартовування військовослужбовців. Механічне відпрацювання окремих навичок на полігоні створить необхідний рівень вмінь, що повністю вкладаються в ефект дій при жорстокій загрозі [5, с. 9], але без розуміння руйнуючої дії СБО не створюють необхідного рівня стресостійкості. Слід врахувати, що в умовах обмеженого часу на підготовку особового складу до участі в бойових діях основний акцент робиться на необхідну базову підготовку. Зазвичай в таких умовах, не приділяється достатньо уваги та не виділяється час на психологічну підготовку. Чи достатньо створити штучні стресори на тактичних заняттях та сподіватися, що це вплине на рівень стресостійкості? Розуміючи безумовну важливість та необхідність проведення тактичних навчань, слід констатувати деякі вади, що притаманні таким навчанням.

По-перше, неможливо створити штучні умови, що будуть відповідати усім умовам бойового зіткнення.

По-друге, дія СБО проявляється по різному в залежності від, як об'єктивних умов (час дії, кількість стресорів та їх потужність, тощо), так і від суб'єктивних умов (мотивація, якість попередньої підготовки, досвід, фізіологічний та психологічний стани, тощо).

В умовах обмежених ресурсів та часу слід приділити більше уваги психологічній просвіті як під час підготовки щойно мобілізованих військовослужбовців, так і під час підготовки військовослужбовців, переміщених до ППД та маючих бойовий досвід. Саме освіті приділяється велика увага в США: «тренування готує морських піхотинців до роботи з відомими факторами війни (наприклад, важливість гарної стрільби), тоді як освіта готує морських піхотинців до роботи з невідомими факторами (наприклад, ефективне прийняття рішень за мінливих обставин)» [6, с. 1-4].

Елементами підготовки особового складу в програмах SET/SIT є:

1. Освітня підготовка, яка має дати розуміння військовослужбовцями процесів впливу СБО на організм, психіку, емоції, когнітивну діяльність.

2. Етап набуття та закріплення навичок, який допомагає опанувати додаткові навички опору дії СБО та підвищення власної продуктивності під час дії СБО.

3. Тренування отриманих навичок у стресових умовах, які максимально наближаються до умов оперативної обстановки.

Військовослужбовці повинні спочатку отримати інформацію про стресори, які будуть діяти на них і пройти навчання прийомам та методам управління стресорами. Лише після цього отримані навички мають пройти випробування у ситуації де штучно змодельовано СБО. В умовах обмеженого часу підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань саме психологічна просвіта набуває вагомого значення у загальній підготовці військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company.
2. Wallenius, C., Larsson, G., & Johansson, C.R. (2004). Military Observers' Reactions and Performance When Facing Danger. Military Psychology, 16 (4), 211-229.https://doi.org/10.1207/s15327876mp1604_1
3. Cammeart, P.C. & Clappe, B (2006). Fighting Peacekeepers: Use of Force and UN Peacekeeping Operation. Militaire Spectator, 175, 14-21. Fighting Peacekeepers | Militaire Spectator

4. Grossman D., Christensen L.W., (2008). On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and Peace. Warrior Science Pub.

5. Staw, B.M., Sandelands, L.E., & Dutton, E. (1981). Threat-Rigidity Effects in Organizational Behavior: A Multilevel Analysis. Administrative Science Quarterly, Vol. 26, No. 4. (Dec., 1981), pp. 501-524.

6. MCDP 7. 1-4.
<https://www.marines.mil/Portals/1/Publications/MCDP%207.pdf?ver=2020-03-30-071343-193>

Казмірук Ю. С.,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
студентка 1 року навчання ОС «Магістр», ОП «Психологія» (м.

Київ, Україна)

ORCID: 0009-0009-4571-9389

Роголь Н. І.,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри соціальної психології, кандидат психологічних
наук, доцент (м. Київ, Україна)

ORCID: 0000-0002-6937-7485

ТЕХНОЛОГІЇ ВПЛИВУ ПОЛІТИЧНОЇ ПРОПАГАНДИ НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ

Політична пропаганда завжди відігравала важливу роль у формуванні масової свідомості. Сучасні технології, зокрема соціальні мережі та алгоритми штучного інтелекту, значно посилили цей вплив, дозволяючи політичним акторам швидко поширювати інформацію та маніпулювати суспільними настроями. Дослідження цих технологій є ключовим для розуміння сучасних викликів, пов'язаних із поширенням дезінформації та пропаганди.

Масова свідомість – це особливий вид суспільної свідомості, що презентує уявлення, погляди, норми та цінності певних неструктурованих мас. В той час як вплив – це цілеспрямована дія суб'єкта впливу на свідомість об'єкта. Для цього суб'єкт застосовує психологічні засоби, а його мета – зміна думок, переконань, очікувань чи заклик до прийняття рішень та скоєння певних дій [6]. Одним з видів впливу є маніпулювання – це

безпосередній процес впливу на свідомість за допомогою різних засобів, необхідних для цього [2]. Маніпулятивні технології, як такі, не є прихованими, а отже реципієнт, при достатньому рівні підготовки, критичного мислення та медіаграмотності (коли це стосується маніпуляції у ЗМІ) може їх ідентифікувати (наприклад, за допомогою фактчекінгу) тим самим уникнувши впливу маніпуляції та маніпулювання.

На думку А. Нальотова, політичне маніпулювання є «найбільшою небезпекою для масової свідомості», оскільки його основою виступає так званий соціальний міф – твердження або ідея, яка сприймається без критичного осмислення [3]. Вчений наводить приклад комуністичного міфу, нібито «приватна власність – це зло».

Л. Хаметова зазначає, що наразі стало легше здійснювати маніпулятивний вплив на маси, оскільки зараз інформаційне поле навколо реципієнта характеризується фрагментарністю, некритичністю, масовістю, суперечливістю та швидкоплинністю. Тобто, реципієнту складніше усвідомлювати сутність соціальних явищ і легше піддаватися обманному впливу. При цьому, сутність маніпулятивного впливу полягає у тому, що маніпулятор апелює до емоцій реципієнта. Тобто, істинність аргументів підмінюється психологічною складовою [5].

Маніпуляція – одна з основних технологій, яку використовують у пропаганді. Обидва ці явища – це вплив на реципієнта, з метою змінити його поведінку чи установки. Проте пропаганду від маніпуляції відрізняє низка чинників: масовість явища, можливість позитивного впливу та спонукання реципієнта до певної дії. У випадку з політичною пропагандою, інформація, яку використовуватимуть у повідомленні, може виходити за сферу політики – це може бути будь-яка економічна, наукова чи інша інформація, головне, аби вона викликала потрібний пропагандистський ефект. У випадку, якщо пропаганда побудована неправильно, то підсвідомість реципієнта її блокує і формування світогляду не відбувається. Для пропаганди важливо обійти психологічні бар'єри реципієнта, аби закріпитися в його підсвідомості, тому пропагандисти вміють працювати з такими аспектами людського сприйняття як вибіркове сприйняття, вибіркова увага тощо [1].

Пропаганда, за своєю суттю, є нейтральним процесом, і саме політичні діячі, зацікавлені у просуванні власних ідей та створенні необхідного іміджу, надають їй необхідного забарвлення [4].

А. Нальотов визначає основною пропагандистської технології політичне маніпулювання та пояснює його принципи роботи наступним чином: пропагандист впроваджує в свідомість мас певну ідею, під виглядом об'єктивної реальності; починається тиск на «больові точки» цільової аудиторії, тим самим дестабілізуючи моральний стан суспільства; далі відбувається реалізація пропагандистських намірів [3].

Варто також виокремити роль політичної пропаганди в умовах інформаційної війни. В цьому випадку мета політичної пропаганди змінюються, оскільки її головним завданням стає психологічне знищення суперника, його дискредитація. В умовах інформаційної війни, пропаганда має впливати не тільки на громадян своєї країни, а й на населення країни-суперника та світову спільноту загалом. Важливим елементом такої пропаганди є максимальне спрощення ідей та наративів, аби робити їх зрозумілими усім верствам населення [1].

Політична пропаганда на сьогодні є однією з найбільш вивчених. Така популярність цього напрямку пояснюється його високою затребуваністю, яка пов'язана з активною політизацією суспільства. Історично, політика завжди відігравала важливу роль у всіх сферах людської діяльності, починаючи від соціальних криз і завершуючи мистецтвом. Проте в Україні цей вплив особливо помітний: наша країна пережила становлення незалежності, низку революцій, гібридну війну та повномасштабне вторгнення. Усі ці соціальні процеси завжди напряму були пов'язані з різними політичними силами, які боролися в Україні та напряму на неї впливали. Окрім того, важливим елементом є багаторічна боротьба проросійських та проєвропейських політичних сил, які намагалися перетягнути до себе українських громадян. Важливо зазначити і той факт, що політика займає лівову частку інформаційного поля навіть серед молодіжної аудиторії: у форматі мемів, тіктоків, відео на YouTube тощо.

Саме через це протиборотство, політика стала невід'ємною складовою життя українця, а політична пропаганда – постійним

нарративом, який пронизує весь простір пересічного громадянина з метою «перетягнути» його на свій бік. Особливо сильно з технологіями політичної пропаганди працювали саме проросійські політики: вплив їхньої успішної пропагандистської діяльності став особливо помітним після початку повномасштабного вторгнення, коли частка громадян України стала на бік Росії та досі намагається просувати їхні нарративи у нашій державі, навіть попри всі задокументовані факти воєнних злочинів та звірств, скоєних в Україні.

Список використаних джерел:

1. Вітюк, Н. (2019). Особливості дискурсу політичної пропаганди в умовах інформаційно-психологічної війни. *Збірник наукових праць. Психологія*, 24, 29–38.
2. Вощенко, В. Ю., & Денисовець, І. В. (2022). *Маніпулятивні технології як засіб впливу на масову свідомість*. (Дис. канд. психол. наук). Полтава.
3. Нальотов, А. (2007). Вибірчі технології як чинник впливу на масову свідомість. *Політичний менеджмент*, 5, 126–137.
4. Павлов, Д. М. (2018). Особливості технологій політичної пропаганди. *Науково-теоретичний альманах: Грані*, 21(2), 141–149.
5. Хаметова, Л. (2016). Засоби маніпуляції масовою свідомістю. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*, 17, 286–293.
6. Чорній О.В. (2023). Психологічні механізми впливу на масову свідомість. *Соціальна психологія. Юридична психологія*, 50, 181–185.

Кандибал Анастасія Сергіївна

здобувачка освіти 2 року
магістратури, слухач штатний, кафедра військової психології
та педагогіки, Військовий інститут Київського національного
університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
м. Київ, Україна

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПОВЕДІНКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Вступ: Бойові умови ставлять перед військовослужбовцями виклики, які значною мірою впливають на їх психоемоційний стан та поведінкові реакції. Як показує досвід сучасних

військових операцій, особисті та групові чинники, такі як підготовка, рівень підтримки, тип завдання, інтенсивність бою та тривалість бойових дій, безпосередньо визначають, наскільки ефективно військовослужбовець здатен функціонувати у стресових ситуаціях.

Основна частина: Психоемоційний стан військовослужбовця в бойових умовах – це комплекс психічних та емоційних процесів, що зумовлюють його здатність до саморегуляції, адаптації до постійної загрози та ухвалення рішень у критичних умовах. Військові, котрі стикаються з екстремальними стресовими факторами, зазвичай демонструють широкий спектр емоційних реакцій, включаючи страх, тривогу, злість або апатію. Ці реакції є природними відповідями на загрозу життю, однак їх контроль і управління визначають ефективність бойової діяльності.

Важливими етапами в реакції на бойовий стрес є:

- Фаза початкового стресу (шокова реакція). Під час зіткнення з загрозою життя військовослужбовець може переживати фізичні та психічні шоки, пов'язані зі страхом і панікою. Цей етап часто супроводжується надлишковою активацією симпатичної нервової системи, що призводить до «реакції втечі або боротьби». Військовослужбовці можуть або паралізуватися емоційно, або діяти надто імпульсивно.

- Фаза адаптації. При повторюваних або тривалих бойових діях військовослужбовці, які проходять правильну психологічну підготовку, можуть ефективніше адаптуватися до стресу. Ця адаптація залежить від індивідуальних ресурсів особистості, рівня згуртованості військової частини та ефективності лідерства. Здатність зберігати концентрацію і контролювати емоції визначає рівень боєздатності особистості та підрозділу загалом.

- Фаза виснаження. У разі довготривалих бойових умов, висока інтенсивність боїв та відсутність достатнього часу для відновлення призводять до емоційного вигорання. Такий стан може супроводжуватися постійним відчуттям тривоги, дратівливістю, зниженням когнітивних функцій та навіть соматичними розладами.

Психоемоційні стани безпосередньо впливають на поведінку військовослужбовців. В бойових умовах вони можуть

варіюватися від проявів героїзму та самопожертви до імпульсивних або навіть дезорганізаційних дій. Когнітивне перенавантаження під час бою може призводити до порушення адекватності сприйняття ситуації, що підвищує ризик помилок або втрати самоконтролю. Важливо, що психологічна підготовка до таких стресових умов повинна включати не лише розвиток технічних навичок, а й формування резистентності до стресу та вміння відновлювати емоційний баланс.

Взаємодія з іншими членами підрозділу також відіграє ключову роль у підтримці психоемоційного стану. Військові підрозділи, в яких присутня підтримка та довіра між бійцями, демонструють вищу ефективність у бойових умовах. Колективна стійкість до стресу залежить не тільки від лідера, але й від здатності кожного військовослужбовця підтримувати своїх товаришів. Зниження соціальної підтримки в умовах бою підвищує ризик психологічного виснаження та втрати боєздатності.

Одним з ключових завдань військового психолога є створення умов для мінімізації наслідків бойового стресу. Це включає розробку та впровадження програм психологічної підготовки, роботу з відновленням після бойових дій, а також оцінку психоемоційного стану військових у реальному часі. Використання методів профілактики емоційного виснаження та своєчасного виявлення порушень у поведінкових реакціях є необхідними для збереження боєздатності військовослужбовців.

Висновок: Підсумовуючи, психоемоційний стан військовослужбовців в бойових умовах є критичним фактором, що впливає на їхню поведінку та ефективність виконання бойових завдань. Системна психологічна підтримка та підготовка відіграють ключову роль у забезпеченні стійкості до бойового стресу, що дозволяє військовослужбовцям успішно адаптуватися до екстремальних ситуацій та підтримувати високий рівень бойової готовності.

Кирашек Наталія Олександрівна

Мелітопольський державний педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького, ОП «Клінічна і реабілітаційна
психологія», здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія (м. Мелітополь,
Україна)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4346-4851>

Ковальова Ольга Вікторівна

Мелітопольський державний педагогічний університет імені
Богдана Хмельницького, професор кафедри психології,
д.психол.н., (м. Мелітополь, Україна)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5061-6506>

ТРИВОЖНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ

Сьогодні спостерігається тенденція до зростання кількості людей, які мають тривожні стани, особливо серед молоді. Така ситуація зумовлена, з одного боку, об'єктивними факторами, пов'язаними з пандемією коронавірусу та соціально-політичною і економічною ситуацією в країні, а з іншого – внутрішніми факторами, такими як оцінка індивідом ситуації та різний ступінь емоційної реакції на неї.

У сучасній психології тривожні стани розуміються як емоційні стани, які природним чином змінюють один одного, коли стани тривоги зростають і посилюються [2, с. 504]. Виникненню тривожних станів сприяють багато моментів життєвої історії: нещасливе дитинство, виховання в дитячому будинку, взаємодія з однолітками, школа, емоційні, фінансові та поведінкові проблеми, зрада друзів, проблеми у відносинах з членами сім'ї (особливо близькими родичами), їх нерозуміння (але надмірна батьківська опіка також негативно позначається на особистості), суворі покарання і сексуальне насильство, серйозні залякування і глузування, смерть. Злочинність, вживання наркотиків, алкоголю, розлади харчової поведінки та проблеми зі здоров'ям організму також відіграють важливу роль.

Основні страхи, властиві людині, що знаходиться в стані тривожності, – це боязнь критики, керівництва, нових ситуацій, бути відкинутим (але також і бути в центрі уваги), бути неповноцінним, говорити «ні» [6, с. 42].

У власних працях Ч. Спілбергер поділяє тривожність на два типи: особистісну тривожність і ситуативну тривожність (реактивну тривожність) [3].

Ситуативна тривожність – це стан людини, що виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, що характеризується суб'єктивними переживаннями, емоціями/напругою, хвилюванням, заклопотаністю, які можуть відрізнятися за інтенсивністю і часовою динамікою [4].

Особистісна тривожність – це досить стійка особистісна характеристика людини, що відображає її схильність до занепокоєння, що припускає, що вона сприймає досить багато ситуацій як загрозливі і схильна реагувати на кожную певним чином [4]. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити на основі частоти та інтенсивності, з якою виникає стан тривоги [3].

Розвиток ситуативно стійкої тривожності прийнято називати особистісною рисою і пов'язувати з наявністю у людини відповідної особистісної особливості. Це стійка характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривожності, що означає, що він сприймає досить широкий спектр ситуацій як загрозливі і схильний певним чином реагувати на кожную з них. Як схильність особистісна тривожність активується, коли людина сприймає певні стимули, пов'язані з конкретними ситуаціями, які вважаються небезпечними і загрожують її престижу, самооцінці та самоповазі [5].

Слід розуміти, що тривожні стани мають різні форми (за А. Прихожан):

1. відкрита форма, при якій тривожність свідомо переживається і проявляється в діяльності як стан тривоги і існує в різних формах (гостра тривога, компенсаторна тривога, культивована тривога);

2. форма закритої тривожності (замаскована) або «маска», що включає агресію, надмірну залежність, апатію, обман, лінь, надмірну фантазію і т. д. [1, с. 161–162].

Отже зростання кількості випадків виявлення тривожних станів серед сучасного населення пов'язане як із зовнішніми факторами (пандемія, соціальні та економічні проблеми), так і з внутрішніми особливостями особистості. Подальші наші наукові

пошуки будуть націлені на виявлення особливостей прояву тривожних станів у жінок, які зазнали травми війни

Список використаних джерел:

1. Левченко В. В., Нежинська О. О. Дослідження тривожності державних службовців в умовах криз. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 160–165.
2. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України. 2019. 527 с.
3. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1. С. 131–144.
4. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
5. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
6. Чабан О. С. Якість життя пацієнта з позицій медичної психології. *Мистецтво лікування*. 2008. Вип. 5 (51). С. 40–43.

Клименко І.В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

Київ, Україна

Пісня С.А.,

магістр психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

Київ, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під впливом воєнних подій люди часто відчують нестабільність та недостатність перспектив. Постійна напруга і життя у невизначеності можуть призвести до втрати мотивації,

зниження емоційного тону для активної життєдіяльності. Натомість формується установка очікування кращого часу в майбутньому для реалізації власних планів або отримання задоволення, відома як «синдром відкладеного життя».

Результати дослідження Лановенко Ю. та Кацалап Л. продемонстрували, що людям, схильним до відкладання життя, притаманні розмиті уявлення про майбутнє з одночасним сприйманням теперішнього як рутини, стагнація та відчуття втрати керованості часом з виразною налаштованістю на очікування певного поворотного моменту, при якому життя зміниться на краще [4; 27].

Черезова І.О. зазначає, що з початку повномасштабного вторгнення синдром відкладеного життя є найбільш притаманним внутрішньо переміщеним особам та тим, хто виїхав за кордон. При цьому виокремлюються три групи осіб, схильних ставити життя на паузу: «цілеспрямовані» (ті, хто має очевидну мету, відсуваючи заради неї інші плани та задоволення), «схильні до самопожертви», які ігнорують свої інтереси заради інших та «мрійники» (ті, хто уявляє, що настане якийсь кращий момент для активних дій і це відбудеться без якихось додаткових зусиль з їхнього боку) [3; 253].

Психологічні детермінанти синдрому відкладеного життя є добре вивченими. Виділяють декілька груп відповідних чинників, зокрема: психофізіологічні (темперамент, нейротизм), когнітивні (екстернальний локус, контролю, нереалістичне сприймання часу), емоційні (тривожність, страх невдачі тощо), поведінкові (несформованість навичок саморегуляції, відсутність самодисципліни), ресурсні та часові (низька компетентність, брак часу) [1, 2; 58]. Лановенко Ю. та Кацалап Л. також виводять ряд чинників, пов'язаних з негативним минулим: відчуття невдачі, знецінення досягнень, негативний самоаналіз (самоїдство), прагнення уникнення невдач [4; 27].

Але, на нашу думку, під час війни синдром відкладеного життя також може бути спровокований рядом соціально-психологічних чинників, зокрема: певними ціннісними установками, прагненням до афіліації, бажанням відповідати настроям та поведінці референтної групи/ груп, страхом осуду з боку інших у випадку яскравого «проживання життя», коли довкола ставлять життя на паузу.

Для перевірки цих гіпотез ми провели дослідження за участю 103 респондентів, використавши анкетування для визначення схильності до відкладеного/не відкладеного життя і почуття провини, а також Методику Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (в адаптації Семків І.); Методику «Мотивація афіліції (МАФ)» у модифікації М.Ш. Магомед-Емінова; Торонтський опитувальник емпатії та Шкалу орієнтації на соціальні порівняння (INCOM).

За результатами дослідження виявлено, що 64,1% вибірки має схильність до відкладання життя. Також було визначено, у чому саме досліджувані схильні себе обмежувати: передусім це зайві витрати (схильність до заощаджень), поїздки по Україні чи за кордон з метою урізноманітнення дозвілля (екскурсії, походи), відвідування кафе та ресторанів, розважальних заходів, ремонти, покупка дороговартісного одягу тощо.

У чоловіків показники схильності до відкладання життя є дещо вищими (статистична значущість відмінності за даними Хі-квадрата Пірсона дорівнює 0,001 з малою (0,1) силою ефекту), що, на нашу думку, може бути пов'язане з більшою кількістю зовнішніх обмежень (заборона виїзду за кордон, правила військового обліку, можливість мобілізації), які ускладнюють для чоловіків планування та управління власним життям.

З двох вікових груп (до 40 років та старше) більшу схильність до відкладання життя на потім мають старші респонденти (статистична значущість відмінності 0,001 зі значною (0,4) силою ефекту).

Здійснений кореляційний аналіз дозволив виявити ряд закономірностей, щодо взаємозв'язку схильності до відкладеного життя з іншими соціально-психологічними характеристиками. Так існує негативний зв'язок між схильністю до відкладеного життя та почуттям провини ($r = -0,349$, $p < 0,001$), при цьому виявлено також сильний зв'язок між почуттям провини та схильністю досліджуваних до соціального порівняння ($r = 0,530$, $p < 0,001$). Схильність до відкладання життя позитивно корелює з цінністю безпеки, відчутно корелює з цінністю традицій ($r = 0,336$, $p < 0,001$) та цінністю доброзичливості (для старшої вікової групи $r = 0,490$, $p < 0,001$), а також має сильний обернений зв'язок з цінністю гедонізму ($r = -0,525$, $p < 0,001$). Кореляційний зв'язок між схильністю до відкладеного життя та схильністю до

соціального порівняння, згідно з нашими даними є оберненим та має середню силу ($r=-0,374$, $p<0,001$).

Не виявлено суттєвих відмінностей у рівні емпатійності представників обох груп (схильних та не схильних до відкладання життя). У мотивації ж афіліації у групи досліджуваних, схильних до відкладеного життя, домінує страх відкидання (статистична значущість відмінності 0,001 зі значною (0,5) силою ефекту), в той час, як серед тих, хто не відкладає життя на потім прагнення до прийняття та страх відкидання є збалансованими.

Таким чином, нам вдалося виявити певні закономірності, що вказують на роль соціально-психологічних чинників у формуванні схильності особистості до відкладання життя. Для групи, яка має високу схильність до відкладання життя, характерними є поширеність таких цінностей як традиції, безпека та доброзичливість, яскрава вираженість страху відкидання, неприйняття суспільством. Специфічними ознаками групи, яка має низьку схильність до відкладання життя, є набагато вищий показник гедонізму, вищий рівень схильності до соціальних порівнянь, але водночас і вищий рівень почуття провини.

Список використаних джерел

1. Багрій В. (2020). Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Львів, 23 жовтня 2020 р.): Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020, 10-14.
2. Назарук Н.В. (2023). Феномен прокрастинації у психологічному універсумі. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія*, 55, 55-61.
3. Черезова І.О. (2023). Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни. *Матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (Запоріжжя, 20-21 квітня 2023 р.), 252-254.
4. Lanovenko, Y., & Katsalap, L. (2024). Study of the influence of the negative past on a man's deposit of his life. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 50(1), 17-33. <https://doi.org/10.37203/kibit.2024.50.02>

Коваленко А. Б.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
професор кафедри соціальної психології,
доктор психологічних наук, професор
ORCID: 0000-0001-6458-5325
Researcher ID: O-7330-2019

Борисов Данило Сергійович,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
факультет психології, студент I курсу магістратури,
ОНП Психологія,
ORSID: 0009-0009-7947-6012

РОЛЬ МУЗИКИ У СТВОРЕННІ ЕМОЦІЙНОГО ЗВ'ЯЗКУ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність проблеми. В умовах сучасної кризи, пов'язаної із війною, питання встановлення емоційного зв'язку та психологічного відновлення набувають особливої важливості. Музика, як феномен, давно відома своїм позитивним впливом на психоемоційний стан людини, але в умовах війни ця тема стає ще більш актуальною. Використання музики у процесах реабілітації та психологічної підтримки потребує глибокого вивчення, зокрема в аспектах її впливу на емоційний стан та поведінкові реакції клієнтів, що переживають стрес і травму.

Аналіз джерел і літератури. В останні роки музична терапія та використання музики в реабілітаційних програмах стали предметом багатьох наукових досліджень, що підкреслюють її значення для психоемоційного відновлення осіб, які зазнали стресу або травматичних подій. Праці D. Anh & L.Dung (2023) і N. Morgan, K. Whitler, H. Feng, & S. Chari (2018) доводять, що музика може значно впливати на емоційний стан клієнтів, знижувати рівень тривожності та сприяти загальному покращенню психоемоційного балансу. Дослідження L. Craton, G. Lantos і R. Leventhal (2017) акцентують увагу на психологічних механізмах, через які музика може сприяти відновленню після стресу. Дослідження D. Thuy, P. Kiet, K. An, & D. Anh (2023) та D. Müllensiefen (2021), розглядають значення

музики у процесі когнітивного відновлення, підкреслюючи її роль у покращенні пам'яті та концентрації уваги у людей, які пережили стресові ситуації. Вони вказують на важливість адаптації музичних стратегій до конкретних потреб клієнтів, зокрема в умовах кризових ситуацій. Однак, незважаючи на значний внесок у вивчення музичної терапії, недостатньо уваги приділяється її ролі в умовах війни, коли психоемоційний стан клієнтів зазнає суттєвих змін через постійний стрес.

Виклад основного матеріалу.

Для збору даних використовувався такий інструментарій: Опитувальник PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) для оцінки емоційного стану учасників; Опитувальник стилю споживчої поведінки (CSI) для аналізу поведінкові реакції споживачів під впливом музики; Опитувальник прийняття рішень (DMQ) для дослідження впливу музики на процес прийняття рішень.

Методи статистичного аналізу включали описову статистику, частотний аналіз для визначення частоти виникнення різних поведінкових реакцій на музику, перевірку статистичної значущості відмінностей між групами, кореляційний аналіз.

Вибірку склали 76 осіб віком від 19 до 26 років, серед яких 40 чоловіків та 36 жінок. Вибірка поділялася на дві групи: експериментальну (38 осіб) та контрольну (38 осіб).

Результати дослідження

Вплив музики на емоційний стан досліджуваних підтверджено результатами опитувальника PANAS, що вказує на її здатність покращувати настрій і загальний психоемоційний стан. Після прослуховування музики учасники експериментальної групи продемонстрували вищі показники позитивного та значне зниження негативного афекту.

Крім цього, музика сприяла більш обдуманим та впевненим діям. Зміни, які відбулися під впливом музики, показують, що учасники стали більш впевненими в своїх рішеннях, що важливо для успішного проходження терапевтичних сесій. Також було проаналізовано процес прийняття рішень за допомогою опитувальника DMQ, який показав, що музика підвищила впевненість учасників у прийнятті рішень та знизил рівень уникання прийняття рішень.

Однією з ключових цілей дослідження було оцінити ефективність використання музики у реабілітаційних програмах для створення емоційних зв'язків з досліджуваними експериментальної групи (табл.1).

Таблиця 1

Результати введення музичного супроводу до реабілітаційних процедур в експериментальній групі

Шкали	Середнє		Уілоксон	Значущість р
	До	Після		
позитивного афекту	30,0	36,7	0	0,001
негативного афекту	19,4	14,0	0	0,001
стратегія «Перфекціонізм»	6,1	7,3	0	0,001
стратегія «Ціна дорівнює якості»	6	6,9	0	0,001
стратегія «Споживання новинок»	3,4	4,8	0	0,001
стратегія «Гедоністичне споживання»	4,7	5,9	0	0,001
стратегія «Імпульсивне споживання»	4,1	5,9	0	0,001
стратегія «Мінімізація витрат»	4,4	5,9	0	0,001
стратегія «Регулярне споживання»	5,2	6,6	0	0,001
пильності	12,5	13,9	0	0,001
уникання	10,3	11,5	0	0,001
прокрастинації	10,0	11,3	0	0,001
понадпильності	9,3	10,6	0	0,001

Дані дослідження показують, що учасники експериментальної групи відзначили підвищення емоційної прив'язаності до реабілітаційних заходів з використанням музики, що підтверджує значний вплив музики на емоційний зв'язок з терапевтичним процесом.

Результати, одержані у контрольній групі, свідчать про відсутність таких змін (табл.2).

Таблиця 2

Результати незалежного від дослідження змін в контрольній групі (проходження реабілітаційних заходів без музичного супроводу)

Шкали	Середнє		Уїлкоксон	Значущість р
	до	після		
позитивного афекту	32,3	32,5	64	0,225
негативного афекту	20,5	20,3	105	0,709
стратегія «Перфекціонізм»	5,7	5,7	81	0,595
стратегія «Ціна дорівнює якості»	5,7	5,7	78	0,515
стратегія «Споживання новинок»	4,2	4,3	69	0,486
стратегія «Гедоністичне споживання»	5,8	5,8	89	0,829
стратегія «Імпульсивне споживання»	4,4	4,3	131	0,156
стратегія «Мінімізація витрат»	5,8	5,9	43	0,067
стратегія «Регулярне споживання»	5,6	5,4	146	0,040
пильності	12	12	79	0,541
уникання	10,1	10,1	66	0,258
прокрастинації	9,4	9,3	101	0,829
понадпильності	9,3	9,2	132	0,145

Встановлено, що музика сприяє формуванню позитивних асоціацій із терапією, що підвищує ефективність реабілітаційних заходів. Більшість учасників експериментальної групи після впливу музики висловили готовність продовжувати реабілітацію, тоді як у контрольній групі цей показник був значно нижчим.

Крім цього, музика сприяла створенню стійких емоційних асоціацій, які підтримували позитивний емоційний стан навіть у складних умовах, таких як війна.

Результати дослідження підтверджують, що використання музики в реабілітаційних програмах значно підвищує ефективність терапії, сприяє зміцненню мотивації клієнтів та формуванню позитивного ставлення до реабілітаційних заходів. Ці висновки мають важливе практичне значення для фахівців, які працюють у сфері реабілітації в умовах кризових ситуацій.

Отримані результати мають важливе практичне значення для фахівців, які працюють у сфері реабілітації, зокрема у ситуації воєнних дій. Інтеграція музичних елементів у терапевтичні програми може сприяти покращенню психоемоційного стану клієнтів, підвищенню їхньої мотивації до участі у реабілітації та підтримці психологічної стабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Anh, D., & Dung, L. (2023). Brand communication through music marketing in Vietnam. *International Journal of Social and Economic Research*, 8(8), 2184-2199. DOI: <https://doi.org/10.46609/IJSSER.2023.v08i08.007>
2. Craton, L., Lantos, G., & Leventhal, R. (2017). Результати можуть варіюватися: Подолання варіативності у реакції споживачів на музику в рекламі. *Психологія та маркетинг*, 34, 19-39. DOI: <https://doi.org/10.1002/mar.20971>
3. Morgan, N., Whitler, K., Feng, H., & Chari, S. (2018). Research in the field of marketing strategy. *Bulletin of the Academy of Marketing Sciences*, 47, 4-29. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11747-018-0598-1>
4. Müllensiefen, D. (2021). Methods of testing the emotional impact of music in advertising and brand communication. *Oxford Academic*. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190691240.013.34>
5. Thuy, D., Kiet, P., An, K., & Anh, D. (2023). The impact of brand sound on brand recognition among Vietnamese consumers. *Bulletin of the University of Economics and Business of the VNU*, 3(6), 36-47. DOI: <https://doi.org/10.57110/vnujeb.v3i6.221>

Кожедуб Олена Василівна

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри військової психології та педагогіки
Військового інституту Київського національного університету
імені Тараса Шевченка, Київ, Україна
ORCID ID 0000-0001-7332-1727

Соколіна Ольга Віталіївна

кандидат філософських наук, провідний науковий
співробітник науково-дослідного центру Військового інституту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна
ORCID ID 0000-0003-0566-8467

ГЕМБЛІНГОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІЙСЬКОВСЛУЖБОВЦІВ: ПОНЯТТЯ, ВИДИ, ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ТА СТАДІЇ РОЗВИТКУ

Сьогодні в Збройних Силах та інших військових формуваннях України фіксується значна кількість випадків гемблінгової залежності серед військовослужбовців. Пояснюється це тим, що гра є найдоступнішим способом зняти стрес, який супроводжує виконання бойових завдань. Гра в азартні, відео ігри дозволяє військовослужбовцю на якийсь час переключити свою увагу з жахів війни. Гра дозволяє пережити емоції, які неможливо пережити під час участі в бойових діях. Така підвищена увага до ігор, їх привабливість і формує залежність. Цікавим моментом є те, що у більшості випадків військовослужбовців з таким видом залежності не цікавлять виграші, вони хочуть пережити унікальні емоції та почуття.

Гемблінг – це неконтрольоване бажання грати в ігри, яке заважає нормальному функціонуванню індивіда в щоденному житті [1].

Розглянемо класифікацію гемблінгової залежності. Так, за видами ігор розрізняють: *залежність від азартних ігор* (характеризується неспроможністю контролювати бажання грати, незважаючи на негативні соціальні, фінансові та особистісні наслідки; форми – ставки на спорт, покер, ігрові автомати, лотереї тощо); *залежність від відеоігор* (основними симптомами є загальна нездатність військовослужбовців

припинити грати, незважаючи на негативні наслідки); *залежність від онлайн-ігор* (включає в себе масові багатокористувацькі онлайн-ігри, соціальні ігри, які доступні через Інтернет, особливістю яких є створення віртуального співтовариства). Виходячи з рівня важкості залежності розрізняють: *легку* (залежні військовослужбовці можуть відчувати дискомфорт у разі відмови від гри, повсякденне життя таких гравців не страждає), *помірну* (залежні військовослужбовці стикаються з проблемами в особистому житті та професійній діяльності), *важку* (військовослужбовці переживають сильні несвідомі відчуття тривоги та розпачу, коли від них відбирають можливість грати. Їхнє соціальне здоров'я, соціальні відносини та професійні обов'язки зазнають серйозних пошкоджень [2]).

Фактори формування гемблінгової залежності: біологічні – генетична схильність, індивідуальні відмінності нейромедіаторних і нейромодуляторних систем: органічні ураження мозку, спадковість, хронічні хвороби; *соціальні* – макросоціальні чинники: ставлення суспільства, держави, ідеології до певних ігор; мікросоціальні: безпосереднє оточення, ступінь поширеності гри в суспільстві. Традиції участі в грі, виховання, сім'я (гіперопіка, яка сприяє формуванню невпевненості в собі та соціальній дезорганізації, страху невдач тощо); *психологічні* – особистісні особливості особистості, наприклад: нетерплячість, непереносимість нудьги повсякденного життя; розвинута цікавість поряд з недооцінюванням ступеня ризику та наслідків своїх вчинків; максималізм, егоцентризм, залежність від обставин; несамотійність, прагнення уникати відповідальності у прийнятті рішень, наявність психологічних травм у різних періодах життя, що призводить до порушення розвитку, викликає стан апатії й відчуженості, призводить до низької афективної толерантності, нездатності подбати про себе; формування потреби у суб'єкті або об'єкті залежності.

Як ми зазначали, гемблінг представляє собою процес. Останній має такі стадії: *підготовча стадія* – у військовослужбовця виникає сильне бажання, розвивається потяг до певного виду ігор; *стадія виграти* – військовослужбовець впадає в ілюзію творіння, зверхності над світом, при цьому він не усвідомлює наслідків своїх дій; *стадія програшу* –

військовослужбовець відчуває стан емоційного спустошення, життєвого глухого кута. Бажання грати підкріплюється наявністю матеріальної можливості взяти в борг або кредит; стадія розпачу – гравець втрачає інтерес до всього соціально значимого (школа, робота). Гравець розуміє, що причина всьому – його патологічна залежність, але він не може контролювати себе та починає зловживати алкогольними напоями або наркотиками. Одна залежність стає причиною іншої залежності; стадія безнадійності – гравець бажає отримувати старі звичні емоції та відчуття ейфорії. Збудливі імпульси надходять у мозок людини та призводять до подразнення нервової системи [2].

Список використаних джерел

1. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). *American Psychiatric Publishing, Inc.* 2013. Pp. 481–590. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
2. Reuter J., Raedler T. at al. Pathological gambling is linked to reduced activation of the mesolimbic reward system. *Nat. Neurosci.* 2005. Vol. 8. № 2. Pp. 147–148.

Козловська Олександра Євгенівна

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Кафедра психодіагностики та клінічної психології, аспірантка
2го року навчання ОНП «Психологія» (м. Київ, Україна)
ORCID: 0000-0002-0947-7679

РОЛЬ БОЙОВОГО ДОСВІДУ В ПРОЦЕСІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Посттравматичне зростання – це процес розвитку особистості, що перевищує рівень її попереднього благополуччя після переживання травматичних подій. У психології цей феномен розглядається як важливий елемент адаптації до важких життєвих подій. Водночас залишається необхідність глибше дослідити механізми, що сприяють такому зростанню, особливо серед військових і ветеранів, які часто стикаються з травматичними переживаннями внаслідок участі у бойових діях. Актуальність вивчення посттравматичного зростання в цій групі

зростає, оскільки це дозволяє краще зрозуміти способи психологічної адаптації і відновлення, особливо в тих, хто має посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (Suliman et al., 2009).

Важливість вивчення посттравматичного зростання у ветеранів особливо зростає в умовах війни в Україні, де кількість звільнених від служби військових, які брали участь у бойових діях, постійно збільшується. Це створює нагальну потребу в адаптації практик психологічної допомоги для успішної реінтеграції ветеранів у мирне життя, формування активної життєвої позиції в повоєнний період та зниження соціально-психологічних проблем серед ветеранів.

Історичний контекст підтверджує можливість позитивних змін у результаті бойового досвіду. Перші дослідження посттравматичного зростання серед військовослужбовців з'явилися наприкінці 1980-х років, показавши, що війна може мати як негативні, так і позитивні наслідки для однієї й тієї ж особи (Elder et al., 1989, 1991). Зокрема, було виявлено, що до 70% досліджених ветеранів відзначали такі позитивні аспекти свого бойового досвіду, як підвищення рівня копінг-стратегій, самодисципліни, здатності до самоконтролю, а також зміцнення міжособистісних стосунків і підвищення цінності життя. Крім того, було встановлено, що посттравматичне зростання може діяти як захисний механізм, знижуючи суїцидальні думки та покращуючи загальний психічний стан ветеранів (Bush et al., 2011).

Втім, існує складне питання про взаємозв'язок між інтенсивністю бойового досвіду та посттравматичним зростанням. Дослідження показують, що помірний рівень бойового стресу може сприяти позитивним змінам, тоді як надмірний стрес може мати деструктивні наслідки (Joseph, 2013). Бойовий досвід може як зміцнювати психологічну стійкість і сприяти адаптації до нових умов, так і провокувати негативні реакції, якщо рівень стресу перевищує адаптивні можливості особистості.

Прогностичні чинники посттравматичного зростання, такі як соціальна підтримка, почуття вдячності, релігійність та наявність мети в житті, можуть допомогти ветеранам успішно подолати наслідки травматичного досвіду (Wu et al., 2018). Дослідження показують, що ветерани з ознаками ПТСР, які одночасно

демонструють ознаки посттравматичного зростання, мають краще психічне здоров'я та загальний стан у порівнянні з тими, хто не демонструє зростання (Tsai et al., 2015, 2016). Це підкреслює важливість розробки програм підтримки, що включають елементи, які сприяють посттравматичному зростанню.

Досвід бойових дій також може сприяти формуванню стійкості до майбутніх стресових ситуацій і підвищенню почуття впевненості у власних силах. Ветерани, які пройшли через екстремальні умови бойових дій, часто відзначають, що цей досвід зробив їх більш готовими до подолання нових життєвих викликів. Вони вважають, що, якщо вони змогли впоратися з війною, то зможуть справитися з будь-якими іншими труднощами.

Отже, врахування як негативних, так і позитивних аспектів бойового досвіду є надзвичайно важливим для створення ефективних реабілітаційних підходів для ветеранів. Реабілітаційні програми повинні бути спрямовані на підтримку ветеранів у подоланні наслідків бойового стресу, допомагаючи їм знайти нові сенси і можливості для розвитку після травматичних подій. Подальші дослідження мають акцентувати на вивченні процесів адаптації та відновлення, щоб удосконалювати психологічні втручання та підтримку, що сприяють особистісному зростанню ветеранів і підвищенню їхньої здатності інтегруватися в мирне життя.

Список використаних джерел:

1. Suliman, S., Mkabile, S. G., Fincham, D. S., Ahmed, R., Stein, D. J., & Seedat, S. (2009). Cumulative childhood trauma and psychological distress in adulthood: The role of self-esteem and self-efficacy. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 88-103.
2. Elder, G. H., Shanahan, M. J., & Clipp, E. C. (1989). Linking combat and physical health: The legacy of World War II in men's lives. *American Journal of Psychiatry*, 146(11), 1641-1646.
3. Bush, N. E., Skopp, N. A., McCann, R. A., & Luxton, D. D. (2011). Posttraumatic growth as protection against suicidal ideation after deployment and combat exposure. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(3), 227-237.
4. Joseph, S. (2013). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. Basic Books.

5. Wu, X., Kaminga, A. C., Dai, W., et al. (2018). The prevalence of posttraumatic growth in adults exposed to trauma: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 62, 66-77.

6. Tsai, J., El-Gabalawy, R., Sledge, W. H., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2015). Post-traumatic growth among veterans in the USA: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological Medicine*, 45(1), 165-179.

Колупасєв Борис Борисович

студент 1-го курсу магістратури
зі спеціальності 053 «Психологія»
Інституту післядипломної освіти КНУ
імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

У контексті сучасного суспільства, де кількість стресових факторів постійно зростає, потреба у підтримці з боку інших стає все більш актуальною, що підсилює інтерес до вивчення альтруїстичної поведінки. Альтруїзм – це соціально-психологічне явище, яке стосується безкорисливої допомоги іншим без очікування винагороди [1]. Альтруїстична поведінка може бути мотивована особистісними рисами, емпатією, соціальними нормами та моральною мотивацією. Водночас вона може виконувати функції самореалізації та соціального визнання, сприяючи соціальній гармонії, довірі та психологічному благополуччю як особистості, так і спільноти.

Один із підходів, який дозволяє глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі альтруїзму, – це трансактний аналіз. У цій методологічній традиції поведінкові патерни вивчають через призму внутрішніх драйверів, що можуть впливати на схильність до альтруїзму. Т. Калер ідентифікував п'ять основних мотивів-драйверів: «будь досконалим», «подобайся іншим», «уперто намагайся», «будь сильним» і «поспішай» [2]. Ці драйвери визначають поведінкові сценарії, які можуть задавати динаміку альтруїстичної поведінки: стимулювати або стримувати альтруїстичні дії, залежно від їхньої вираженості та контексту.

Метою дослідження є визначення змісту та структури мотивів альтруїстичної поведінки серед представників різних соціальних груп. Спираючись на концепції транзактного підходу, мотиви альтруїстичної поведінки – це комплекс драйверів будь досконалим, подобайся іншим, уперто намагайся, будь сильним та поспішай, гармонійний баланс яких утворює різні форми прояву альтруїстичної поведінки.

Всього у дослідженні взяло участь 100 осіб. Серед них здобувачі першої вищої освіти (50 осіб віком 16 до 24 років, 78% жінки, денна форма навчання – група А) та здобувачі післядипломної освіти (50 осіб віком 27 до 43 років, 88% жінки, заочна форма навчання – група Б).

У дослідженні мотивації альтруїстичної поведінки та домінуючих транзактних драйверів використано такі психодіагностичні методики: «Self-Report Altruistic Scale / SRA» за (J. Rushton, R. Chrisjohn, G. Fekken) [3]; «Generative Altruism Scale / GALS» (A. Büssing, P. Kerksieck, A. Günther, K. Baumann [4]; «Drivers Questionnaire» (M. Cox) [5].

Встановлено істотні відмінності у рівнях альтруїзму серед досліджуваних груп. У **групі Б** встановлено значно вищий рівень поведінкового альтруїзму порівняно з **групою А**. Це можна пояснити наявністю більш складних суспільних функцій, розвинутих когнітивних та емоційних навичок, більшими можливостями для соціальної взаємодії у здобувачів післядипломної освіти, оскільки молодь лише починає свій шлях і не завжди має усталене місце в соціальній структурі, відчуває менше відповідальності перед сім'єю, колегами та суспільством.

Водночас, рівень генеративного альтруїзму, який пов'язаний з довгостроковими цінностями та прагненням покращити майбутнє, не показав значних відмінностей між цими групами. Це свідчить про те, що і молодь, і дорослі можуть мати подібні переконання у необхідності піклуватися про майбутнє і це не завжди безпосередньо пов'язано з конкретними життєвими обставинами.

З іншого боку, ймовірно через професійний тиск, соціальні та сімейними очікування і відповідальність, групі Б властиві паралельно домінуючі драйвери, а драйвери «Уперто намагайся» та «Будь сильним» виходять на перший план.

Встановлені зв'язки між трансактними драйверами та альтруїстичною поведінкою свідчать, що особистісні установки можуть суттєво впливати на прояв альтруїзму. Більше того, драйвери, які пов'язані з прагненням до досягнення високих стандартів та самоконтролю, таких як «Будь сильним» і «Уперто намагайся», можуть стимулювати як поведінковий, так і генеративний альтруїзм. Це може свідчити про те, що люди, які мають високі вимоги до себе, можуть частіше проявляти альтруїстичну поведінку, оскільки це відповідає їхнім внутрішнім переконанням і соціальним очікуванням. Однак, такі люди можуть бути більш схильними до альтруїзму й через потребу підтверджувати свою стійкість і відповідальність перед іншими, або ж перебувати в підсвідомому очікуванні відповідної поведінки інших у свій бік.

Відсутність значущих зв'язків між поведінковим і генеративним альтруїзмом та іншими мотивуючими чинниками свідчить про те, що психологічні особливості мотивації альтруїстичної поведінки можуть бути обумовлені як соціальними та професійними ролями, так і особистісними установками. Це, своєю чергою, підкреслює складність і багатогранність явища мотивації альтруїстичної поведінки особистості, що потребує подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. – Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. – 742 с.
2. Kahler T. The Miniscript / T. Kahler, H. Capers // *Transactional Analysis Bulletin* – 1974. – Vol. 4(1). – P. 26-42.
3. Rushton J. P. The altruistic personality and the self-report altruism scale / J. Philippe Rushton, Roland D. Chrisjohn, G. Cynthia Fekken // *Personality and Individual Differences*. – 1981. – Vol. 2(4). – P. 293-302
4. Büssing A. Altruism in adolescents and young adults: validation of an instrument to measure generative altruism with structural equation modeling / A. Büssing, P. Kerksieck, A. Günther, K. Baumann // *International Journal of Children's Spirituality*. – 2013. – Vol. 18(4) – P. 335–350.
5. Cox M. Driver questionnaire // *Workshop Handout*. – 2001.

Костюченко Анастасія Вікторівна,
здобувачка освіти 2 року
магістратури, офіцер-слухач штатний, кафедра військової
психології та педагогіки, Військовий інститут Київського
національного
університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
0009-0000-3438-4004

СУБДЕПРЕСИВНИЙ СТАН ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВІЙНИ

Війна триває вже третій рік після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Чимало людей втратили роботу, житло та рідних. Як цивільні, так і військові страждають від психологічних травм. Щодня ми отримуємо потік негативних новин. Трагічні події, через які проходить наша країна, сильно позначаються на емоційному стані українців. Воєнні дії перетворили умови надзвичайної ситуації на буденність для звичайних громадян і військових. Люди тривалий час перебували й продовжують перебувати в стані фізичної та емоційної напруги. Руйнування, насильство, втрата дому, вимушене переселення викликають низку негативних почуттів. Страх, тривога, заціпеніння, апатія – це лише частина емоцій, які переживають ті, хто особисто стикнувся з війною. Через пов'язані з даними подіями переживаннями люди втрачають позитивний настрій і все частіше піддаються стресу та фрустрації, що в підсумку призводить до депресій та емоційного виснаження.

Емоційне вигорання найчастіше розуміється як механізм психологічного захисту у формі редукції емоційних переживань у відповідь на психотравмуючий вплив чи внаслідок тривалої дії стресу, коли вичерпуються енергетичні можливості та психофізичні ресурси людини.

Аналіз різних трактувань терміну «субдепресія або субдепресивний стан» дозволяє зробити висновок, що на відміну від депресії, субдепресія не є захворюванням або патологією, вона може передувати депресії або виникнути сама по собі. При цьому стані не спостерігається класична «тріада» депресивних

синдромів, зберігається інтерес до навколишнього світу і критика до своєї поведінки і думок

Зроблено висновок, що одночасний прояв емоційного вигорання і депресивного стану у людини не обов'язково свідчить про наявність причинно-наслідкового зв'язку між ними, хоча між ними спостерігаються кореляційні зв'язки. Переживання емоційного вигорання або депресивного (субдепресивного) стану пов'язане з певними особистісними рисами, особливостями самосприйняття, локусом контролю та ставленням до життя.

Глибоке розуміння психологічних аспектів прояву та розвитку депресивних і субдепресивних станів, а також емоційного вигорання під час війни є вирішальним для покращення діагностики, психотерапевтичної допомоги та профілактики повторних захворювань у цих складних умовах. Своєчасне виявлення і відповідне лікування допоможе зміцнити психічне здоров'я нації, підвищити її стійкість до стресу та життєву витривалість.

Список використаних джерел

1. Тренувальна навчально-методична публікація ТКП 1-00(160)03.01“Методичні рекомендації з вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення PSY-D”.
2. Брецько І.І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. С. 110-120.
3. За ред. Балакіревої К.О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання емоційного вигорання». Київ, 2018. 45 с.
4. Івасюк, А. (2024). Генеза Емоційного Вигорання Особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 78(2), 71–80.
5. Тенгізович, К. Г., & Родченко, Л. (2024). Психологічні особливості прояву та динаміки перебігу депресивних станів особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія, (1(62), 5-9. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.1.1>

Красілова Юлія Михайлівна
кандидат психологічних наук
доцент кафедри соціальної
реабілітації та соціальної педагогіки
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
ORCID ID: 0000-0003-3758-5025

Рогач Крістіна Ігорівна
факультет психології,
кафедра соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки, 3 курс
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
kristinarogach24@gmail.com

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ВИБІР ПРОФЕСІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У сучасному суспільстві особливого значення набувають питання формування гендерної культури, поширення знань з гендерної проблематики, подолання гендерних стереотипів та втілення на практиці принципу гендерної рівності. Стереотипи, як частина особистості впливають на всі сфери життя. Таким чином з'являються певні загальні стереотипи, які є характерними для великої кількості людей і транслюються та мають вплив на дітей. В тому числі на старшокласників, які вже перебувають на етапі вибору майбутньої професії.

Провідною діяльністю для старшокласників є навчально-професійна, а рівень мотивації та інтересу до процесу навчання та до професійного самовизначення значно зростає. Старшокласники починають відчувати відповідальність та значущість навчання, також з початком підготовки до екзаменів, приходить усвідомлення, що всі засвоєні раніше знання знадобляться як для здачі іспиту, так і для професійної діяльності.

Відповідно, старшокласники починають шукати своє місце і у певних видах діяльності [1, с. 86].

До того ж, центральним новоутворенням раннього юнацького віку є особистісне самовизначення та формування ідентичності. Це новоутворення найбільше проявляється у внутрішній необхідності молодих людей зайняти конкретну позицію дорослого, отримати певну соціальну роль і відповідно до неї – своє місце в суспільстві [2]. Відповідно, якщо протягом життя інститути соціалізації особистості були носіями гендерних стереотипів та трансливали їх, особистість з великою ймовірністю могла засвоїти ці моделі поведінки, сприймає їх як загальноприйняті, правильні тому прагне їм відповідати. Тож, обираючи професійну спрямованість старшокласник може спиратися не на власні здібності та бажання, а на ті соціальні ролі, які за його уявленнями належать чоловікам/жінкам.

Аналізуючи Дослідження стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному добробуті жінок та чоловіків на підставі аналізу світової науково-практичної літератури [3] ми звертаємо увагу на основні аспекти впливу гендерних стереотипів на вибір професії, зокрема: невідповідність оплати праці; переконання у відсутності певних навичок, здібностей та особистісних характеристик; загроза фізичному та психологічному добробуту на робочому місці; соціальний осуд та самоцензура (як жінки, так і чоловіки, які прагнуть йти проти гендерних стереотипів, ризикують зіткнутися з осудом з боку суспільства, це змушує їх коригувати свої кар'єрні плани та обирати професії, що відповідають стереотипним уявленням); вплив гендерних стереотипів на дітей (діти з раннього віку засвоюють гендерні стереотипи, що впливає на їхні уявлення про прийнятні професії для хлопчиків та дівчаток).

Закріплені у суспільстві гендерні стереотипи можуть тиснути на старшокласників, змушуючи їх обирати професії, які відповідають гендерним очікуванням, а не їхнім власним прагненням. Соціальні очікування проявляються у тому, що чоловіки та жінки будуть поводитися та обирати професії певним чином, відповідно до їх статі. Такі очікування можуть призвести до того, що люди відчуватимуть себе некомфортно, якщо вони не відповідають їм.

Отже, гендерні стереотипи можуть значно впливати на те, як старшокласники сприймають себе та свої здібності. Керуючись цими стереотипами підлітки можуть не вірити, що здатні досягти успіху в певних професіях. Результатом впливу гендерних стереотипів на вибір професії є те, що люди не задоволені своєю роботою, не можуть повністю реалізувати свій потенціал та не конкурентоспроможні на ринку праці.

Список використаних джерел:

1. Учитель І. Б. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник [електронне видання] Дніпро: Середняк Т. К., 2021. 162 с. Режим доступу до ресурсу: http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/bitstream/123456789/4470/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87_%D0%BF%D0%BE%D1%81_%D0%92%D0%86%D0%9A%D0%9E%D0%92%D0%90_%D0%9F%D0%95%D0%94_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B_2021_%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%87%D0%B0%D1%82_%D0%B2%D0%B0%D1%801.pdf
2. Макарова О. П. Феномен ідентичності в міждисциплінарному вимірі. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 берез. 2018 р.) с. 258–260. Режим доступу до ресурсу: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1dcfa507-55ea-459e-8e10-2c72969bb921/content>
3. Дослідження стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному добробуті жінок та чоловіків на підставі аналізу світової науково-практичної літератури [Електронний ресурс] // Міністерство охорони здоров'я України. 2023. Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/ntoys>.

Красілова Юлія Михайлівна
кандидат психологічних наук
доцент кафедри соціальної
реабілітації та соціальної педагогіки
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
ORCID ID: 0000-0003-3758-5025

Янюк Анна Юріївна
факультет психології,
кафедра соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки, 3 курс
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
misss.annett@gmail.com

РЕСОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСІБ ЗВІЛЬНЕНИХ З МІСЦЬ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ

В умовах реформування пенітенціарної системи України зростає увага до питань соціальної адаптації засуджених після звільнення. Адже успішна реінтеграція колишніх в'язнів сприяє зниженню рівня рецидивної злочинності. Соціально-педагогічний супровід осіб, що відбули покарання у вигляді позбавлення волі, є вкрай важливим, адже ці люди потребують допомоги у працевлаштуванні, відновленні соціальних зв'язків, психологічній реабілітації тощо.

Кримінально-виконавчим кодексом України введено та надано офіційне тлумачення поняття «виправлення засудженого» – це «процес позитивних змін, які відбуваються в його особистості та створюють у нього готовність до самокерованої правислухняної поведінки», уведено нове для української кримінально-виконавчої науки поняття ресоціалізації – «свідоме відновлення засудженого в соціальному статусі повноправного члена суспільства; повернення його до самостійного загальноприйнятого соціально-нормативного життя в суспільстві» [3]. Ми розглядаємо ресоціалізацію як процес

виправлення засудженого, формування в нього законослухняної поведінки, стимулювання становлення особистості на таку життєву позицію, що відповідає соціальним нормам, на основі збереження, відновлення й розвитку соціально корисних якостей і відношень особистості. А отже, сутність цього процесу полягає у поновленні соціального статусу, переорієнтації особистості на забуті позитивні відносини з людьми. Отже, ресоціалізація це процес, формування соціально-прийнятних ціннісних орієнтацій, засвоєння нормативних форм поведінки та встановлення соціально-підтримуючих зв'язків та відносин, що мають суспільну значущість [2].

Відповідно до ч. 4 ст. 6 КВК України, основними засобами виправлення і ресоціалізації засуджених є такі: 1) встановлений порядок виконання та відбування покарання (режим); 2) пробація; 3) суспільно корисна праця; 4) соціально-виховна робота; 5) загальноосвітнє і професійно-технічне навчання; 6) громадський вплив [3].

Варто зазначити, що саме запровадження в Україні такого інституту, як пенітенціарна пробація, стало значним кроком для інтеграції національного законодавства до європейського. Її сутність полягає в тому, що законодавство покладає на суб'єктів соціального патронажу обов'язок допомоги звільненим особам шляхом вжиття комплексу правових, економічних, організаційних, психологічних та інших заходів, зокрема надання послуг, спрямованих на соціальну адаптацію [3, с. 59]. Однією з основних проблем у цій сфері є ставлення до виправних заходів та особливості характеру самої особи засудженого, адже ефективність допомоги залежить переважно від бажання особи прийняти таку допомогу.

У пенітенціарних системах країн Європи основними засобами, що сприяють ресоціалізації злочинців, вважаються загальноосвітнє і професійне навчання, програми психологічної підтримки, а також продуктивна праця. У більшості країн акцентується увага саме на соціальній роботі із засудженими, оскільки засуджені мають повернутися до суспільства таким чином, щоб це було якнайлегше для них, а також найменш обтяжливо для рідних, громади та держави [4, с. 11].

Не можна не згадати й таку причину, як стереотипність мислення суспільства: «колишні засуджені обов'язково вчинять

злочин у майбутньому». Саме таке ставлення сприяє тому, що весь процес виправлення й ресоціалізації втрачає свою актуальність для особи, що призводить до рецидивних злочинів, адже навіть за щирого бажання знайти роботу й «почати нове життя» після засудження, не зустрівши підтримки від суспільства, особа втрачає свою цілеспрямованість і може знову повернутися до попереднього способу життя. Проте, тут слід зазначити, що це питання є актуальним лише для осіб, які справді хочуть виправитись, адже є багато осіб, для яких скоєння злочинів є цілком нормальним способом життя, і тут акцент має робитися саме на пенітенціарному етапі ресоціалізації, тобто на процесі виправлення особи.

Список використаних джерел:

1. Верховна Рада України. Законодавство України. (2018). Закон України “Про соціальну адаптацію осіб, які відбувають чи відбули покарання у виді обмеження волі або позбавлення волі на певний строк”. Url: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3160-17#text>.

2. Красілова Ю. М. (2020) Особливості ресоціалізації неповнолітніх правопорушників відповідно до системоутворюючих факторів злочинної поведінки. Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження, 23 квітня 2020 р.: Матеріали XXII Міжнародної конференції молодих науковців/ За ред. І.В. Данилюка, С.Ю. Пащенко. Київ : Видавництво Ліра-К.

3. Кримінально-виконавчий кодекс України. (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2004, № 3-4, ст. 21). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1129-15>.

4. Школа С. М. (2012). Соціальна адаптація амністованих і помилуваних осіб: проблеми теорії і законодавства. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія юридична.

Крепкий К. М.

Українська радикальна академія наук

Мартинюк В. В.

Українська радикальна академія наук

Скидан Д. П.

Українська радикальна академія наук

Ковальчук А. П.

Українська радикальна академія наук

Мартинюк О. В.

Українська радикальна академія наук

Фантомні болі: спосіб усунення шляхом самонавіювання в стані легкого трансу

Актуальність дослідження. Проблема с фантомними болями в учасників війни, є однією з найактуальніших проблем сьогодення, що зумовлено рядом детермінант, а саме: морально-психологічними, політичними, економічними, соціальними та військовими [1-5]. Що являється проблемою, як держави вцілому, так і населення, яке піддається впливу психотравмуючих факторів. Невизначеність, нерозуміння з боку оточуючих, апатія, безпомічність в боротьбі з біллю в кінцівках, яких уже немає, є великою проблемою. Значення цих деструктивних станів є однією з актуальних проблем психології сьогодення.

Мета наукової публікації – полягає в викладені практичного досвіду подолання фантомних болів, нестандартним, раніше не вивченим сучасною наукою способом.

Виклад основного матеріалу

Для початку потрібно сформувати психологічну готовність і упевненість в успіху [6-8]. Кращими умовами для подолання психологічного бар'єру, є групові заняття, де є можливість кожному спостерігати за успіхами інших та ділитися власним досвідом. З самого початку бажано підібрати об'єкт з розвинутою уявою та твердим бажання досягнути успіху. Потім вчимо

розслабляти тіло, визивати тепло, холод, тактильні відчуття. Особи з розвиненою уявою зможуть навіть побачити фантоми неіснуючих кінцівок. В ході тренувань можна використовувати елементи будь-яких аутогенних тренувань. Можуть підійти і класичні заняття (аутогенні тренування) запропоновані психіатром І.Шульцом. Єдиним недоліком в методиці І.Шульца є те, що він очистив вправи йогів (які лежать в основі його аутогенної системи), від властивої їм містичної інтерпретації. Так як багато чого з Йоги вже досліджено сучасною наукою і знайшло своє матеріалістичне підтвердження.

Аутогенне тренування дає можливість об'єкту вийти в стан психосоматичного розслаблення, тобто легкого трансу, де він зможе силою думки керувати своїми відчуттями: промасажувати, погладити чи почухати фантомну кінцівку, як справжню фізичну і вгамувати в ній подразнення чи відчуття. Це буде фактично впливати на енергетичне поле (в конкретному випадку – кінцівки) силою думки, а при бажанні і фізичною рукою чи іншим предметом. Існування енергетичного поля і його фантомного каркасу у випадку втрати кінцівки доказано науково при допомозі фото по методу Керліан. Саме в тому енергетичному каркасі і відчуває людина біль. Нажаль, це явище мало вивчене наукою, але має практичний результат. Практичні дослідження проводилися з воїнами, які втратили кінцівки (Артур Лисий, м.Вінниця та Андрій Мельник, м. Муровані Курилівці). Крайній практичний результат буває, коли спеціаліст у своїй психотерапевтичній діяльності використовує те, що притаманно кожній людині – вводить себе в стан трансу (аутотрансу). Мета такого трансу, не приспати пацієнта, а розслабити його, створити енергетичний фон та відкрити дорогу виявам суттєвих реакцій. При цьому, навчившись аутотренінгу і введенню себе у відповідний стан, пацієнт, при потребі, легко вирішує проблеми пов'язані з фантомними болями.

Висновки

Отже, за результатами проведених практичних робіт доведено, що підготовлена таким способом людина, спочатку в стані легкого трансу, а згодом і в звичайних умовах здатна керувати своїм психоемоційним станом та вирішувати проблеми пов'язані з фантомними болями.

Перспективи подальших досліджень. Не підлягає сумніву, що більш повне розкриття механізмів самонавіювання та волі людини, не тільки дасть можливість відповісти на проблеми з фантомними болями, але відкриє й нові горизонти використання аутотренінгу та трансу в відновленні пошкоджених тканин та відрощуванні втрачених органів.

Список використаних джерел

1. Flor, H., Elbert, T., Knecht, S., et al. (1995). Phantom-limb pain as a perceptual correlate of cortical reorganization following arm amputation. *Nature*. 375(6531):482–484. DOI: <https://doi.org/10.1038/375482a0>
2. Khmiliar O. (2020). The Diagnostics and Correction of the Mental States of the Serviceman, Who Are Experiencing Phantom Pains. *Bulletin of National Defence University of Ukraine*. 2020. № 1 (54). С. 179–185. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-179-185>.
3. Melzack, R., Israel, R., Lacroix, R., Schultz, G. (1997). Phantom limbs in people with congenital limb deficiency or amputation in early childhood. *Brain* 120, 1603–1620.
4. Несевря, О. ПРИРОДА ФАНТОМНОГО БОЛЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ: ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ. *Вісник Національного університету оборони України*, 78(2), 106–111. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-106-111>
5. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
6. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта і фізичної культури / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001. – 335 с.
7. Golod, N. R. (2015). Principles of developing a wellrounded program of physical rehabilitation for female students in the special medical group with consideration of physical activity impairment. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports*, 19(5), 9-15. doi:10.15561/18189172.2015.0502

Крепкий К. М.

Українська радикальна академія наук

Мартинюк В. В.

Українська радикальна академія наук, доктор філософії

Шарандаков О. О.

Українська радикальна академія наук, пошукач відділу
цілительства

Скидан Д. П.

Українська радикальна академія наук,
пошукач відділу цілительства

ПСИХОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ПОПЕРЕЧНОГО МІСЛІТУ

Актуальність дослідження. Посттравматичний поперечний мієліт, це захворювання при якому відбувається запалення спинного мозку, яке може призводити до ураження нервових волокон та порушення передачі сигналів вздовж спинного мозку[1-5]. При цьому втрачається чутливість, відчувається слабкість в руках та ногах, порушується рухова активність та втрачається контроль над сечо та каловидільною системою. Важко або і зовсім не піддається медикаментозному лікуванню, що являється великою проблемою, як для пацієнта так і для держави і науки в цілому.

Медичну сторону проблеми висвітлювати в цій праці недоцільно, а вклад психології, поки що, зводиться лише до підтримки морального стану та адаптації до становища в якому знаходиться людина. Практичні роботи в цьому напрямку ведуться лише в Українській радикальній академії наук (УРАН), поки що малодоступні широкій аудиторії, так як науковці цього закладу вважають Парапсихологію невід'ємною частиною Психології, але недостатньо вивченою наукою.

Мета наукової публікації полягає в поширенні практичного досвіду здобутого спеціалістами УРАН з ціллю його практичного використання в роботі психологів.

Виклад основного матеріалу

В основному до практичної ролі психолога звертаються вже на стадії, коли пацієнт пройшов лікування, реабілітацію, отримав групу інвалідності і знаходиться, як правило, дома або в спеціалізованому закладі.

Спочатку потрібно пояснити саму суть процесу зцілення і те, що він можливий та дає практичні результати повернення до повноцінного життя. В основному це пацієнти в яких втрачена чутливість тіла нижче пояса, заторможенні рухи рук, часто втрачений контроль за роботою органів виділення. Пацієнту в стані легкого навіювання пропонується уявно пройти по своєму тілі з ніг до голови, при цьому безконтактно робляться паси вздовж його тіла. Ця процедура активізує маловивчену, західною наукою, систему енергетичних каналів тіла, та роботу енергетичних центрів (чакр).

На першому етапі пацієнт уявляє, а потім і відчуває «потік» тепла по хребту. При проведенні сеансу, пацієнт не повинен приймати будь які знеболюючі засоби. В залежності від важкості стану, можлива реакція організму: підвищення температури, рвота, тремор, сильний біль в хребті зверху вниз. Такий стан може продовжуватися навіть 2-3 доби, при цьому підвищена температура тіла очищує організм і пацієнт більше не потребує знеболюючих засобів. Біль більше не повторюється. Поступово повертається контроль над тілом. Далше пацієнт способом аутотренінгу, а згодом комбінуючи аутотренінг і фізичні навантаження відновлює роботу атрофованих м'язів тіла. Процес відновлення роботи м'язів, в залежності від наполегливості пацієнта може займати від кількох тижнів до кількох місяців.

Висновок

Військовослужбовці, які мають ускладнення пов'язані з посттравматичним поперечним мієлітом, мають можливість відновити роботу свого організму, а наука, використовуючи напрацювання спеціалістів УРАН, зайнятися дослідженням та вивченням фізіологічних процесів, які при цьому відбуваються.

Список використаних джерел

1. Mao Z., Hu X. Clinical characteristics and outcomes of patients with Guillain–Barry and acquired CNS demyelinating overlap syndrome: a cohort

study based on a literature review. *Neurol Res* 2014;36(12):1109–13. DOI: 10.1179/1743132814Y.0000000400. PMID: 24914906.

2. Yuki N., Wakabayashi K., Yamada M., Seki K. Overlap of Guillain–Barré syndrome and Bickerstaff’s brainstem encephalitis. *J Neurol Sci* 1997;145 (1):119–21. PMID: 9073040.

3. Rho Y. I. Overlapping Guillain–Barré syndrome and Bickerstaff’s brainstem encephalitis associated with Epstein Barr virus. *Korean J Pediatr* 2014;57(10):457–60. DOI: 10.3345/kjp.2014.57.10.457. PMID: 25379047

4. Kaplin A. I., Krishnan C., Deshpande D. M. et al. Diagnosis and management of acute myelopathies. *Neurologist* 2005;11(1):2–18. DOI: 10.1097/01.nrl.0000149975.39201.0b. PMID: 15631640.

5. Young J., Quinn S., Hurrell M., Taylor B. Clinically isolated acute transverse myelitis: prognostic features and incidence. *Mult Scler* 2009;15(11):1295–302. DOI: 10.1177/1352458509345906. PMID: 19812117.

Лазоренко Борис Петрович,

Кандидат філософських наук, доцент,

старший науковий співробітник, провідний науковий

співробітник

відділу соціальної психології особистості,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

м. Київ, Україна,

ORCID ID 0000-0002-2113-0424

КОМПЛЕКС ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОПРАЦЮВАННЯ СИМПТОМІВ ТРАВМІВНИХ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕНІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПОСТРАЖДАЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Умови воєнного стану та його психотравмівні чинники в цілому деструктивно впливають на психологічний добробут (далі ПД) військових, волонтерів, пересічних громадян, їх здатність ефективно виконувати свої професійні та громадянські обов’язки, забезпечувати перемогу на полі бою та в тилу. Наслідками дії цих психотравмівних чинників узагальнено можуть бути визначені як симптоми травмівних стресових станів (далі СТСС). Ці симптоми мають комплексний характер і

проявляються у психосоматичний, психоемоційний, соціально-психологічний та духовно-психологічний сферах психіки особи, а також у загальному добробуті, перш за все психологічному. Тривале перебування особи в зоні дії цих чинників можуть спричиняти або ПТСР, або стабілізацію, повернення, завдяки резилієнтності, до попереднього психологічного стану, або актуалізувати посттравмівне зростання.

Психологічна допомога постраждалим, які мають виражені СТСС, покликана забезпечити їх розвиток у ПТСР, забезпечити високі та середні рівні ПД особистості в умовах воєнного стану, суттєво зменшити небойові втрати серед військових, представників інших силових структур та запобігти вигоранню, втрати працездатності волонтерів, фахівців допоміжних структур, які зазнають ретравматизації, працівників тилу.

Метою тез є ознайомлення колег з досвідом щодо використання комплексу діагностичних інструментів визначення рівнів СТСС та ПБ, чинників та ресурсів забезпечення належних рівнів ПД, зазначити ефективні засоби їх актуалізації, зокрема психотехнології опрацювання СТСС за авторською версією методики парадоксальної інтенції V.Frankl, стратегії забезпечення ПД в умовах воєнного стану.

Стосовно визначення ПТСР оптимально, з нашого досвіду, скористатись опитувальниками ПТСР, бо з їх допомогою ми можемо узагальнено визначити прояви та конкретизувати рівні СТСС постраждалих, оскільки вони або перебували, або продовжують перебувати в зоні дії психотравмівних чинників. В наших дослідження ми застосували опитувальник V. Bezsheiko "Перелік симптомів ПТСР" для української популяції [1], оскільки він є більш інформативним, порівняно із іншими скринінговими опитувальниками і не надмірно обтяженим кількістю питань у порівнянні із більш ґрунтовними опитувальниками. Особливості його практичного застосування та конкретизації чисельних значень цих рівнів стосовно СТСС та забезпечення ПД волонтерок працівниць освіти прифронтових та деокупованих територій в умовах війни описані в [2]. Визначено здатність особистості, яка перебуває в умовах війни у прифронтових та деокупованих територіях, уникати набуття високого рівня СТСС і зберігати високий рівень ПД, і навіть, набуваючи високого рівня

СТСС у такому середовищі, формувати та забезпечувати середні та високі рівні ПД.

Стосовно з'ясування рівнів ПД ми скористались адаптованим до української популяції В. С. Карскановою опитувальником шкал ПД С. Ryff [3]. Використання цього опитувальника нами описано в [4], де ми більш чітко виокремили чисельні показники його шкал. З'ясовано, що переважній більшості курсантів і курсанток військових психологів (62,5%) вдалося забезпечити високі і середні рівні ПД в умовах воєнного стану. Доведено значущість стратегії шкали «Особистісне зростання» для досягнення цієї мети.

Для визначення провідного чинника забезпечення ПД особистості, яким ми вважаємо резилієнтність, застосовано адаптований О. М. Кокуном та Т. І. Мельничук опитувальник за скороченою версією «The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)» Опис досвіду його використання надано в дослідженні [6]. Щодо визначення ресурсної бази стресодолання у забезпеченні ПД особистості ми використали Модель BASICPh Mooli Lahad в адаптації С. В. Гавриловської [5], а особливості застосування цього опитувальника у дослідженні використання цих ресурсів ми також описали в роботі присвяченій забезпеченню ПД курсанток військових психологів в умовах війни [6]. Визначено взаємозузгодженість високих і середніх рівнів ПД із відповідно високими і середніми інтегральними показниками значень ресурсоорієнтованого стресодолання. Також низькі рівні ПД були узгоджені з такими ж низькими рівнями стресодолання.

Відносно засобів опрацювання СТСС та їх наслідків можуть застосовуватись численні науково та практично обґрунтовані психотехнології напрацьовані різними психотерапевтичними і психологічними напрямками та школами, зокрема такими як КПТ, тілесно зорієнтована терапія, дихальна терапія, гештальттерапія, арттерапія, транзактний аналіз, екзистенційний аналіз, логотерапія, психодрама та інші. В своїй практиці ми, в основному, користуємося авторською версією методики парадоксальної інтенції V. Frankl. Вона була апробована та застосована нами в рамках проведення Школи соціально психологічної допомоги ветеранам АТО/ООС, волонтерам та членам їхніх сімей на базі кафедри організації соціально-

психологічної допомоги населенню Національного університету «Чернігівська політехніка» та громадських організацій Чернігівського регіону, а також у подальшому наданні психологічної допомоги постраждалим в умовах війни [7].

Також ми приділили увагу визначенню та узагальненню особистісних стратегій забезпечення ПД на основі смислового узагальнення основного змісту його шкал та стратегій ресурсного стресодолавання волонтерок та курсантів і курсанток військових психологів в умовах воєнного стану, які були оприлюднені в дослідженні стратегій забезпечення ПД курсанток військових психологів в умовах війни [6].

Список використаних джерел

1. Bezsheiko V. (2016) Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника "Перелік симптомів ПТСР" для української популяції. PMGP [інтернет]. 19, Вересень 2016 [цит. за 24, Вересень 2024];1(1):e010108. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>
2. Дорожкін В.Р., Лазоренко Б.П. (2024) Посттравматичні стресові стани та психологічне благополуччя працівниць освіти прифронтових та деокупованих територій в умовах війни. Журнал сучасної психології. 2024. С. 62 – 69. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7>
3. Карсканова В. С. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації // *«Практична психологія та соціальна робота»* №1, 2011, С. 1-10.
4. Лазоренко Б. П., Дубровинський Г. Р. (2024) Психологічний добробут курсантів військових психологів: рівні травмівного ураження та стратегії забезпечення в умовах російсько української війни. Вісник Національного університету оборони України. 36-к. наук. праць. К.: НУОУ, 2024 – Вип. 4 (80). С. 77 – 87 DOI: 10.33099/2617-6858–24–80–4–77-87
5. Гавриловська К.П. (2020) Модель BASICPh у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14-15.
6. Лазоренко Б.П. (2024) Стратегії забезпечення психологічного добробуту курсанток військових психологів в умовах війни. Відновлення ментального здоров'я військовослужбовців : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (Тисовець, 12-14 червня 2024 року). Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2024. С. 31 – 36.
7. Лазоренко Б.П. (2022). Парадоксальна інтенція: європейський та український досвід опанування посттравматичних стресових станів в

умовах російсько-української війни. В. Л. Зливков (відп. ред.). Збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду» (с. 37-40). Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732124>

Левенець Анна Євгенівна,

канд. пс. н., ст. викладач,

кафедра військової психології та педагогіки,

Військовий інститут Київського національного університету

Імені Тараса Шевченка, м. Київ

Україна

0000-0001-9253-7224

Костюченко Олег Олександрович,

здобувач освіти

2 року магістратури

слухач штатний, кафедра військової психології та

педагогіки,

Військовий інститут Київського національного університету

Імені Тараса Шевченка, м. Київ

Україна

0009-0009-4806-0460

ВПЛИВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ПОБУДОВУ НИМИ ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ НА МАЙБУТНЄ

Проблема впливу досвіду бойових дій військовослужбовців на формування особистісної життєвої перспективи та конструювання життєвих планів набуває особливого значення, зокрема в ході повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну. Військовий досвід, зокрема тривале перебування в умовах стресу та небезпеки, накладає відбиток на психоемоційний стан військовослужбовців, що може призводити до переоцінки життєвих цінностей, пріоритетів та цілей. Побудова життєвих програм, віднаходження сенсу життя,

реалізація особистісних задумів є важливими для питань соціальної адаптації та реабілітації військовослужбовців.

Бойовий досвід – стійкі знання, вміння та навички, що набуваються у ході бойових дій та закріплюються у бойовій обстановці. Набуття досвіду бойових дій пов'язане з перебуванням у екстремальних ситуаціях, переживанням травматичних подій, критичних та кризових ситуацій.

Переживання є особливим видом діяльності з перебудови психологічного світу особистості, спрямованим на встановлення відповідності між свідомістю та буттям, метою якого є підвищення усвідомленості життя. Відповідно, кризою називають такий віраж на життєвому шляху людини, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Також, кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт із приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Кризи, що переживає кожна особистість, бувають нормальними (нормативними, прогресивними) та аномальними (ненормативними, регресивними).

В процесі подолання особистісної кризи людина може набувати новий досвід, а позитивне вирішення – сприяти підвищенню адаптаційного потенціалу. Водночас, якщо людина схильна реагувати на кризи дезадаптаційними реакціями, сильними негативними емоціями та переживаннями, це може призвести до розвитку клінічних симптомів. Пролонгована психологічна криза може призвести до соціальної дезадаптації особистості, до невротичних та психосоматичних розладів, до суїцидальної поведінки.

Існує низка чинників, що справляють негативний вплив на психоемоційний стан військовослужбовців, що беруть активну участь в бойових діях: чітко усвідомлюване почуття загрози для життя, страх смерті, поранень, болю та інвалідизації; психоемоційний стрес, пов'язаний із загибеллю на очах побратимів, із необхідністю вбивати людину, хоч й ворога; вплив специфічних факторів бойової обстановки (дефіциту часу, прискорення темпів діяльності, невизначеність, неочікуваність, новизна); фізичні негаразди, пов'язані із відсутністю повноцінного сну, з особливостями військового режиму дня,

споживання їжі, із незвичним для військового кліматом чи рельєфом місцевості (жара, гіпоксія та ін.).

Комплекс симптомів, що спостерігаються у тих, хто пережив важкі травмуючі події, пов'язані із участю у військових діях, розглядаються як особливий стан, що отримав назву «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР). У колишніх учасників бойових дій можуть спостерігатися порушення на всіх рівнях людського функціонування – на фізіологічному, особистісному, на рівні міжособистісних відносин, на рівні соціальної взаємодії. Наявність бойового досвіду впливає на усвідомлення ризиків та непередбачуваності життя, що часто спонукає військових обирати більш прагматичні чи навіть песимістичні плани щодо подальшої кар'єри, особистого життя та інтеграції в суспільство.

Зокрема, згідно наукових досліджень, несприятливою особливістю психіки інвалідів війни є відсутність чи скорочена життєва перспектива. Служба в армії часто оцінюється як один із самих значних та яскравих життєвих епізодів, що може призвести до ретроспективної спрямованості особистості та її патологічних змін. Все це обумовлює проблеми у міжособистісних стосунках, призводить до розриву соціальних контактів, до розпаду родин, до соціальної дезадаптації особистості.

З іншого боку, дослідження показують, що для частини військовослужбовців бойовий досвід може стати джерелом внутрішнього розвитку та зміцнення. Багато з них після завершення активної військової кар'єри прагнуть спрямувати свої зусилля на допомогу іншим військовим або на служіння в громадському секторі. Також важливим є підтримка з боку сім'ї, друзів та спеціалістів, зокрема військових психологів, які допомагають військовослужбовцям адаптуватися до цивільного життя, розробити життєві плани та знайти нові цілі після війни.

Таким чином, бойовий досвід впливає на життєві плани військовослужбовців, породжуючи як труднощі у поверненні до мирного життя, так і відкриваючи нові можливості для особистого та професійного розвитку.

Лелюк М.Г.
науковий співробітник науково-дослідного відділу
дослідження проблем психології
науково-дослідного управління військово-гуманітарних
досліджень науково-дослідного центру
Військового інституту Київського національного
університету імені Тараса Шевченка,
ORCID ID 0000-0001-6255-6096
(м. Київ, Україна)

ЯК ВОЇНУ ПЕРЕЖИТИ ПСИХОТРАВМУ

Переживання травматичних подій, пов'язаних з війною, тяжких втрат тощо є значно травматичними для психіки комбатанта. Стане подія травматичною чи ні, залежить від багатьох факторів: її інтенсивності, стійкості воїна, наявності в нього ресурсів (внутрішніх та зовнішніх).

Однією з особливостей психологічного травмування є блокування певних центрів головного мозку, які відповідають за мову, тобто воїн буквально німіє. Згадування важких подій занурює його у пережиті емоції, тож підсвідомо організм прагне уникати для себе неприємних почуттів. Окрім того, намагаючись не травмувати своїх побратимів, часто комбатанти тримають все в собі і не хочуть ні з ким ділитися своїми думками.

Але ці думки нікуди не діваються. Їх потрібно проговорювати, щоб звільнитись цих тяжких емоцій. Звісно, саме **проговорювання** не є панацеєю, у ньому не полягає все необхідне лікування, але дати собі змогу виговоритися – дуже важливо.

Подолати жах, пов'язаний із травматичною подією, сприяє виконання **біхевіоральної техніки “Вільний виклад”**. Процес реконструкції травматичної історії спрямовано на інтеграцію, трансформацію травматичної (мовчазної) пам'яті, а не просто вираження почуттів, для чого необхідна актуалізація елементів травматичного досвіду “тут і зараз” [1].

Застосування **методи сповіді** (Cienfuegos та Monelli) також має на меті створення детального та глибокого опису травматичного досвіду комбатанта, збір розрізнених спогадів у цілісне свідчення. Важливо – *шукати сенс у втраті* (вчитись сприймати її як життєвий досвід).

Проаналізувати обставини травми, спроектувати по-новому свої реакції на неї допоможе виконання *вправи “Відчуття провини”* (Ч. Фіглі) [2]. Якщо воїн відчуває відповідальність за травматичну подію(ї), яку(і) пережив, є велика ймовірність наявності в нього почуття провини щодо своєї поведінки: того, що він робив (не робив) до, під час і після травматичної події (провина може бути позитивною емоцією, якщо він дійсно відповідальний за те, що сталося).

Для формування та уяви образу безпечного та комфортного простору, ефективнішого подолання наслідків психотравми комбатанту може допомогти виконання *вправи “Створення безпечного місця”* (А. Копитін) [3].

Для виходу після травми з зтяжного *стану регресії* або *стану дисоціації* корисним є виконання *техніки Mindfulness* (усвідомлення). РПДВЗ – *розпізнавати* (тілесне відчуття та розслаблено його сприймати з точки своєї свідомості); *приймати* (прийняти та дозволити йому бути, не намагались змінити); *досліджувати* (досліджувати це тілесне почуття); *відзначати* (відзначати його зміни при неупередженому дослідженні); *звітувати*.

В схожій до регресії ситуації зіткнення двох реакцій – страху та заціпеніння – комбатанту треба виділити страх. Тим самим емоція заціпеніння завершиться “сама собою”, а поведінка стане осмисленою та активною. Як тільки відчуття рівноваги почне до нього повертатись, він може *використати афірмації заспокоєння*.

Часом наслідком психотравми є агресія. Тоді воїну корисно поставити собі запитання “Де у тілі я відчуваю агресію?”, “Які думки при цьому виникають?”, прослідкувати цю емоцію (від чого та у що вона перетікає).

Техніка самоперевірки при переживанні травми (Д. Розенблум, М. Вільямс) сприяє пошуку шляхів виходу з травми через зосередження на своїх тілі й емоціях. В такому випадку комбатанту важливо навчитися помічати, як він почувається у своєму тілі та свідомості, як реагує при згадці, роботою над чи зіткненням з травматичними переживаннями, що трапились з ним.

Щоб не реагувати на тригер з такою ж силою, як під час травми, корисно застосувати *техніки на осмислення тригерів*.

Головне – поставити собі питання чи знати, які дії корисні (“Що трапилось?”, “На що я відреагував?”), відзначити свої настрій, емоції, фізичні відчуття і їх інтенсивність, шкідливі думки та образи, знайти альтернативну реакцію (врівноваженіший погляд на обставини).

Виконання *вправи “Моя відповідальність”* (Р. Скарфілд) дозволяє визначити, наскільки подія та її наслідки стали наслідком невинної помилки комбатанта, нездатності прийняти підходяще рішення, компетентності чи некомпетентності, здібностей, знань чи дурості, продуманості чи бездумності, обережності чи необережності, імпульсивності чи незрілості, а також браку навичок, моралі або відсутності характеру; наскільки і яким чином він звинувачує себе в настанні травматичної події, несе відповідальність за травми або пошкодження інших людей під час і після події. Якщо й після її виконання воїн вважає, що за свою відповідальність у травматичній події або подіях потрібно заплатити, слід подумати про деякі несаморуйнівні способи, якими це можна зробити, визначити способи виправитися (якщо це доречно), а потім взятися жити далі.

Щоб усвідомити та виразити свої емоції, пов'язані з травматичними подіями, може допомогти техніка *заземлення і концентрації* (при травмі ніби втрачається ґрунт під ногами). Частина процесу зцілення – оволодіння умінням твердо стояти на ногах, або “заземлення”. Цей терапевтичний інструмент сприяє подоланню дисоціації або флешбеків, виводить з травмуючого переживання, переорієнтовуючи свідомість і фокусуючи увагу на тому, що відбувається зараз, а не в минулому.

Техніки на заземлення звертають увагу воїна на тіло, дозволяючи відновити зв'язок з реальністю, поточним моментом, власним тілом і повернути втрачений власний контроль; з безпечним оточенням; зосереджують на диханні, збільшуючи його увагу до того, що відбувається тут і зараз, розслабляють, пробуджують від оніміння і слабкості, зміцнюють тіло.

Заземлення тіла допоможе вийти зі стану перезбудження та знайти більш врівноважений емоційний стан. Її також можна використати для фокусування уваги уцілілого, який знаходиться в “замороженому стані” (завмер, заціпенів).

Саме тим воїнам, котрі відчуваються онімілими або заціпенілими, переважно допомагає **вправа “Відчуття ваги свого тіла”**, яка є складовою техніки заземлення. Вона активує м'язи тулуба та ніг, що дозволяє відчути фізичну структуру, своє тіло, силу, дати раду почуттям, зосередитися на теперішньому моменті. Тоді краще вдається справлятися зі своїми переживаннями та контролювати відчуття руйнування (потрясіння).

Для відновлення почуття безпеки і внутрішнього змісту, набуття кордонів власного тіла комбатанту корисно виконувати вправи, які допоможуть відчути, що його шкіра і м'язи є кордоном всіх емоцій та фізичних почуттів (**зарядка**, за наявності умов – **контрастний душ**).

Для розслаблення, зосередження на своїх відчуттях, вирішення наболілого допомагає виконання **вправи “Глибоке дихання”** (М. Девіс, Е.Р. Ешельман, М. Мак-Кей) завдяки скануванню свого тіла на наявність напруги та глибини дихання.

Техніка прогресивної релаксації (Е. Джекобсон) [4] ґрунтується на простому фізіологічному факті: після напруги будь-якого м'яза (достатньо 10-15 с) починається період його автоматичного розслаблення і спрямована на зниження фізичного напруження (як одного з наслідків травми), розслаблення тіла. Концентруючись на напрузі та розслабленні м'язів, воїн фокусується на моменті. Якщо його увага розсіюється, він може знову зосередитися на відчуттях свого тіла під час виконання вправи. Це стимулює уважність. Інша назва вправи – медитація “сканування тіла”.

Дієвим способом корекції психотравм є **відновлення джерел життя (ресурсів)**. У кожного індивідуальні ресурси: зовнішні (природа, товариші, тварини, заняття спортом, хобі, музика тощо) та внутрішні (наша сила, рухливість, інтелект, духовні пошуки, вроджені таланти, мудрість, міцна нервова система). Воїну необхідно визначити свої внутрішні і зовнішні джерела й ресурси та активно використовувати їх для поповнення емоційного балансу.

Не існує ліків або методик, які миттєво позбавлять наслідків психологічної травми, але за допомогою спеціальних прийомів можливо досить швидко відчути покращення. Головне – не зволікати, щоб позбавитись емоційного розладу.

Список використаних джерел:

1. Сиропятов О.Г., Деружинська Н.А. Техніки психотерапії при ПТСР. Київ: Літрес, 2014. 320 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
3. Копитін А.І. Методи арт-терапії у подоланні наслідків травматичного стресу. Київ: Когито-Центр, 2014. 308 с.
4. Вільямс М.Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Діалектика, 2021. 396 с.

Лелюк М.Г.

науковий співробітник науково-дослідного
відділу дослідження проблем психології науково-дослідного
управління військово-гуманітарних досліджень
науково-дослідного центру Військового інституту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
ORCID ID 0000-0001-6255-6096
(м. Київ, Україна)

СПОСОБИ РЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙ У КОМБАТАНТІВ

Страх, тривога, гнів, біль, огида, розпач, розгубленість, безсилля, сором, провина, апатія, смуток, радість, збудження – всі ці емоції відчуває кожен українець в сьогоднішній ситуації. Під час війни ніхто не знає, які рішення правильні і що буде найкращим. Тут не може бути єдиної відповіді для всіх. Ми втрачаємо звичні опорні правила поведінки і часто лаємо себе за всі скоєні вчинки, губимо критичність.

А найперше весь цей спектр почуттів переживають комбатанти. Для них дуже важливо розуміти й приймати свої емоції, а не контролювати чи пригнічувати їх. Адже урівноваженими насправді є люди, які, навпаки, дозволяють своїм емоціям бути, помічають та усвідомлюють їх, а також мають навичку між емоцією та реакцією зробити вдих і видих, завдяки чому встигають вирішити, як реагувати на ситуацію. Це знизить ризик посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та збереже їх психіку.

Перший крок до керування своїми емоціями – їх усвідомлення. Для цього корисно регулярно ставити собі запитання та аналізувати свої відчуття в даний момент, навіщо нам ця емоція тепер, до чого вона може нас спонукати, що ми хочемо зробити насамперед. Це дасть змогу краще розуміти й аналізувати свої емоційні стани та ухвалювати усвідомлені рішення.

Усвідомлення емоцій є ключовим – керування емоціями, розвиток емоційного інтелекту. Коли ми усвідомлюємо свої емоції, ми можемо використовувати цю інформацію на свою користь (краще керувати ними та застосовувати відповідні стратегії управління ними). Коли ми знаємо, які емоції ми відчуваємо в цей момент, ми можемо прийняти усвідомлені рішення і реагувати адекватно на ситуації, що виникають.

Зокрема, детальніше розглянути поширені негативні емоції, які можуть зберігатися при ПТСР, та відповісти на запитання, яку інформацію може дати нам кожна з емоцій, може дати виконання вправи “Розпізнавання моїх емоцій”. [1, с. 174].

Переважно причинами порушення емоційного стану військовослужбовців є придушення емоцій – активний вплив на емоції з метою недопущення їх бурхливого прояву, психічний процес, у якому людина не дозволяє своїм емоціям проявлятися. На відміну від стриманості (ознаки психологічної зрілості, вихованості та, як правило, наявності навичок психологічної саморегуляції) у ситуаціях, коли бурхливий вияв емоцій недоречний, придушення емоцій не знаходять виходу і людина перебуває у постійній напрузі. Переважно комбатант не усвідомлює, що все його життя – це спроба стримати злість, ненависть, гнів і агресію, що вже накопичилася. Тому важливо навчитись вивільняти свої емоції для виходу зі стану постійної напруги.

Найбільш дієвими способами приборкання негативних емоцій або їх вивільнення є: глибоке дихання, вправи на розслаблення тіла, заземлення, зайняття улюбленою справою, фізичні навантаження, прослуховування приємної мелодії чи наспівування пісень, спілкування з товаришами і тваринами. У ситуаціях, які викликають занадто інтенсивні негативні емоції, корисно використовувати прийоми відволікання. [2]

Важливо розвивати в собі здатність до витримування різних видів психічної енергії: емоцій, напруги, інстинктивних імпульсів – контейнерувати емоції. Це допоможе: 1) при прояві негативних емоцій – вчасно себе зупинити, щоб не нашкодити собі, побратимам і виконанню завдання, після чого повернутися і обміркувати, що сталося і чому сталося; 2) в приємні моменти – вміти насолоджуватися цим “тут і зараз” і повертатися до позитивних імпульсів, коли немає ресурсів.

При управлінні своїми неадекватними емоційними реакціями комбатанту важливо зрозуміти, які приховані емоції змушують його реагувати на ситуації дивно, недоречно, надмірно та деструктивно.

Багаторазове виконання алгоритму виявлення прихованої емоції дозволяє вибирати власні реакції. Це означає, що в житті стане менше неконтрольованих подій, а саме життя – простішим, зрозумілішим, комфортнішим. При цьому корисно згадати ситуації з проявом подібних емоцій, знайти закономірність – патерн її прояву, що дозволить наступного разу відреагувати інакше, свідомо. Важливо навчитись уловлювати емоції, що вислизнули з уваги (часто саме вони дають ключ до розгадки наших реакцій на екстремальні ситуації), не заперечувати емоції, які здаються недоречними, вивчити екологічні способи вираження негативу.

Для деяких комбатантів стратегією захисту від подальшого емоційного або фізичного болю стає емоційне оніміння – психічний та емоційний процес придушення почуттів, який може проявлятися у вигляді відсутності емоцій та реакцій у відповідь на травмуючу подію. Це може призвести до тимчасового полегшення, проте в довгостроковій перспективі це може мати негативні наслідки. В таких випадках рекомендується більше рухатись, робити фізичні вправи або приємні справи.

Часто боротьба заважає природному процесу згасання емоцій. Тому дуже важливо прийняти їх, дозволити їм протікати й згасати, щоб ці емоції та почуття не змушували нас діяти так, як нам не вигідно чи не корисно.

Як захисний механізм може виступати гумор. Він допомагає нам зняти напругу та залишатися психічно стійкими у стресових ситуаціях, коли ми занадто вразливі – за простими жартами людина намагається приховати емоції, з якими не може

впоратися: тривогу, страх, безпомічність, відчай, гнів, агресію, шок, травму, сором або вразливість.

Для емоційного відновлення комбатантів крім розслаблення тіла й психіки важливим також є входження в стан медитації.

Чудовим способом приборкання емоцій є техніка “Цигун”. Одна з китайських приказок стверджує, що емоційні хвороби найкраще лікувати емоціями. Цигун використовує внутрішні потоки енергії, які “вимивають” накопичені негативні емоції. Замість психотерапії, яка пробує відволікти увагу пацієнта та прикрасити неприйнятну ситуацію, цигун використовує медитацію. Медитація настільки розвиває наш розум, що раніше неприйнятна ситуація сприймається спокійно. [3, с.108].

За внутрішнім колом перетворень (руйнування) цигун між емоціями існує така закономірність: **гнів** допомагає позбутись **тривоги**; **тривога** позбавляє нас **страху**; **страх** руйнує **радість**, безтурботність людини, повертає до норми; **радість** руйнує почуття **суму**; **сум** нівелює прояви **гніву**.

Тому, виходячи з положення, що одна емоція руйнує чи трансформує іншу, можна, наприклад, запропонувати людині, котра не може впоратись з проявами агресії, перегляд або читання трагедії. Допомогти людині приборкати страх може допомогти ситуація, в якій вона зазнає прояву тривоги. Сумну людина рекомендується елементарно розвеселити...

Список використаних джерел:

1. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Мері Бет Вільямс, Сойлі Пойюла. Київ: Діалектика, 2021. 396 с.
2. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ.- Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.
3. Вон Кью-Кит. Мистецтво цигун. М.: Фаир-Пресс, 1999. 320 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

У військовому середовищі ігрова залежність може виникати як спроба військовослужбовців уникнути тривожних думок та відчуття стресу через занурення у віртуальний світ, де вони відчують більший контроль над ситуацією та досягнення результатів. Проте, це може призвести до поглиблення відчуття реального відчуження та ізоляції, що подальше поглиблює тривожність. Взаємозв'язок тривожності військовослужбовців із схильністю до ігрової залежності виявляється в тому, що тривожність може виступати і як причина, і як наслідок ігрової залежності. Військовослужбовці можуть використовувати ігри як засіб втечі від стресу та тривоги, але це може спровокувати залежність від ігор, яка подальше поглиблює їхню тривожність та соціальну відокремленість.

Вибірка досліджуваних складалася із 27 курсантів спеціальності «Військова психологія» та 29 офіцерів-психологів віком від 18 до 58 років як жіночої, так і чоловічої статі. За сімейним статусом: одружені – 44,6%, розлучені – 3,6%, в стосунках – 37,5% та вільні – 14,3%. Про наявність дітей заявили 35,7% вибірки, про відсутність – 64,3%. В бойових діях брали участь 44,6% респондентів, 55,4% – не брали.

Для дослідження ми використали:

- Авторську анкету;
- Опитувальник Анонімних ігromанів (GA-20);
- Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова).

За допомогою опитувальника Анонімних ігromанів (GA-20) можна виявити осіб, що відповідають діагнозу «патологічна схильність до азартних ігор», та тих, хто має досвід участі в азартній грі. Опитувальник містить двадцять запитань, які присвячені участі в азартній грі та наслідків такої участі. Опитувальник на тривожність Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, рекомендований командирам та офіцерам-психологам для динамічного психологічного

вивчення особового складу Соціально-психологічним центром Збройних Сил України у 2009 році.

За шкалою тривожності Тейлора отримані наступні результати (за Таблицею 1):

Тривожність	Жінки	Чоловіки	Загалом
Низький рівень (до 15)	10	25	35
Нижче середнього (16-20)	4	4	8
Середній рівень (21-23)	2	5	7
Вище середнього (24-27)	2	1	3
Високий рівень (28-50)	3	0	3
Мінімальне значення	3	2	2
Максимальне значення	35,50	26,00	35,50
Середнє значення	17,48	11,00	13,43

За опитувальником Анонімних ігromанів (GA-20) отримані наступні результати (За Таблицею 2):

Гемблінг	Жінки	Чоловіки	Загалом
Нульовий показник	16	19	35
ігровий досвід (1-3)	4	12	16
група ризику (4-6)	1	3	4
залежна людина (6+)	0	1	1
Мінімальне значення	0	0	0
Максимальне значення	4	10	10
Середнє значення	0,5714	1,285714	1,0178571

Далі був проведений кореляційний аналіз між рівнем тривожності та рівнем залежності від азартних ігор. Коефіцієнт кореляції залежності від азартних ігор та тривожності слабо виражений, проте зростає до середнього відповідно до наступних критеріїв: чоловіча стать (у чоловіків-курсантів сильніший, ніж у чоловіків-офіцерів), вікова категорія 18-25 років (чоловіки-курсанти) та 46-58 років (чоловіки-офіцери), відсутність дітей, не брали участі в бойових діях. З категорії сімейний статус повний

кореляційний зв'язок мають розлучені (3,6% вибірки), середній усі інші з цієї категорії, проте дещо вище значення у тих, хто перебуває в стосунках та найменший в одружених.

З цього можна зробити висновок, що рівень схильності військовослужбовців до ігрової залежності залежить від рівня їхньої тривожності, а саме: чим вища тривожність, тим сильніша схильність до різних видів залежності, проте стосується це більшою мірою чоловічої статі.

Список використаних джерел

1. Баношенко В.О., Копаниця Н.І., Литвиненко Е.С., Солодовніков В.Є.. Динамічне психологічне вивчення особового складу – К.; СПЦ ЗСУ, 2009. 60с.

2. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2022. 144 с.

3. Olsen O.K., Pallesen S., Myrseth H. Gaming in the Military: A Longitudinal Study of Changes in Gaming Behavior Among Conscripts During Military Service and Associated Risk Factors. Front. Psychiatry, Sec. Addictive Disorders. 2021. Vol. 12. DOI: 10.3389/fpsy.2021.591038

Макаренко Альона Павлівна

студентка 1-го року навчання ОС «Бакалавр»

ОП «Практична психологія»

Інститут післядипломної освіти

Київського національного університету імені Тараса

Шевченка

м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

В умовах активних воєнних дій в Україні інформаційно-психологічний вплив став потужним інструментом, який використовують для формування громадської думки громадян України. Особливої актуальності набуває вивчення процесів, які цілеспрямовано використовуються з метою зміни світогляду особистості, формування її політичних поглядів, позиції, ієрархії цінностей, установок тощо.

З початком повномасштабної війни в Україні соціальні мережі стали основним джерелом інформації для багатьох громадян. Перш за все, це обумовлено швидкістю отримання інформації, а також можливістю отримувати оперативні дані безпосередньо від свідків подій, що зробили платформи типу Телеграм надзвичайно популярними. Це важливо зазначити, оскільки традиційні медіа не здатні зреагувати на швидкозмінні обставини в умовах активних воєнних дій, а соціальні мережі забезпечують швидкий доступ до актуальної інформації. Кількість підписників лише на Телеграм-канали, які працюють як засоби масової інформації, зазнала рекордних показників, що свідчить про високий рівень довіри та його основну роль у формуванні інформаційного поля під час війни, що стає потенційним каналом для інформаційного впливу на свідомість громадян.

В своєму звіті за листопад 2023 року, Представниця USAID повідомила, що «українці значною мірою покладаються на соціальні мережі, зокрема Телеграм-канали для отримання новин під час війни. У 2021 році лише 21% українців використовували Телеграм для отримання інформації. Проте це число зросло до понад 60% після повномасштабного російського вторгнення. Цього року він продовжує бути основною соцмережею для отримання інформації, демонструючи значне зростання до 72%» [3].

Пересичення інформаційними каналами створює ситуацію, за якої громадяни можуть отримувати новини з різних джерел, здебільшого без перевірки достовірності інформації. Відсутність чітких механізмів контролю та модерації контенту сприяє тому, що пропаганда, фейкові новини та маніпуляції свідомістю громадян, активно поширюються серед користувачів. Ці дії спрямовані на дестабілізацію суспільства, що може мати значущі наслідки для психологічного стану громадян та їх здатності критично оцінювати реальну ситуацію в країні.

Завдяки цілеспрямованому використанню засобів інформаційно-психологічного впливу на свідомість особистості відбувається корекція наявних переконань з метою формування запланованих установок суб'єкту впливу. Загалом, мішенями для впливу зазначають зміну мотиваційної (наприклад, дозволяє піддати корекції направленість поведінки), емоційно-вольової

сфери (зміна емоційного стану людини та спонукань) та когнітивної (дозволяє сформувати потрібне сприйняття інформації, що надходить до об'єкта) сфер [1].

У випадку інформаційно-психологічного впливу інформація є основним ресурсом запланованого впливу, тож варто зазначити її особливості: інформація включає безпосередньо відомості, спосіб (аудіальний, візуальний) та форму (дизайн) подання, джерела (соціальні мережі, засоби масової інформації, чутки тощо), кількість згадувань конкретної теми, відповідність інтересам людини [5].

Основні методи інформаційно-психологічного впливу включають переконання та навіювання. Спонукання є відкритим для свідомості людини впливом і має за мету формування потрібної мотивації. При цьому застосовуються такі способи впливу, як роз'яснення, інформування, обговорення, підтримка, зміна психологічного стану та ін. Під навіюванням розуміється застосування таких заходів по відношенню до об'єктів психологічного впливу, які не є відкритими до свідомості людини та мають за мету понукати їх виконувати потрібні дії всупереч власній волі (бажанням) [1].

Розглядаючи особливості ведення інформаційно-психологічного впливу під час активних воєнних дій, М.А. Зінич змістовно узагальнює, що «з початком широкомасштабної агресії основний вектор ворожої пропаганди був спрямований на створення атмосфери бездуховності й аморальності, маніпулювання суспільною свідомістю соціальних груп населення країни з метою створення політичної напруженості; зниження рівня інформаційного забезпечення органів влади й управління, інспірація помилкових управлінських рішень; дискредитація громадян України, які вимушено виїхали за кордон та отримали тимчасовий притулок в сусідніх країнах, розпалювання міжнаціональної ворожнечі; нанесення збитку життєво-важливим інтересам держави в політичній, економічній, оборонній та інших сферах» [2].

Резюмуючи, інформаційно-психологічний вплив в умовах активних воєнних дій являє собою вигляд цілеспрямованого прихованого психологічного впливу, що застосовується для керування діяльністю груп у бажаному напрямі.

Список використаних джерел

1. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. Том 1. № 14. С. 211-214.
2. Зінич, М. Особливості інформаційно-психологічного впливу засобів масової комунікації на психіку військовослужбовців в російсько-українській війні. Universum. 2024. № 8. С. 225–232.
3. Опитування USAID-Internews щодо споживання медіа. URL: <https://internews.in.ua/wp-content/uploads/2023/10/Ukrainski-media-stavlennia-ta-dovira-2023r.pdf>
4. Кобільник Б.Ю., Гізур А.І. Роль інформаційно-психологічних впливів у інформаційній війні. Актуальні задачі та досягнення у галузі кібербезпеки: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Кропивницький, 23–25 листопада 2016 року). Кропивницький, 2016. С. 28–29.
5. Юзова, І.Ю Расек, Р. Інформаційно-психологічний вплив противника та протидія йому в умовах ведення війн. Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2020. № 3. С. 61-68.

Матвієнко Анастасія Олегівна

здобувачка освіти 2 року
магістратури, слухач штатний, кафедра військової психології
та педагогіки, Військовий інститут Київського національного
університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КПТ ДЛЯ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ СТОСУНКІВ В РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ТА ЇХ ПАРТНЕРАМИ

Війна в Україні здійснює вплив на всі сфери життя суспільства, зокрема, і на стосунки, що є важливою складовою життя кожної людини. Якісний підхід до їх формування сприяє зменшенню рівня впливу стресу та посилює здатність без осуду сприймати себе, і таким чином впливати на формування позитивної самооцінки. Натомість, аб'юзивні, співзалежні стосунки або інші деструктивні моделі взаємодії можуть посилити відчуття самотності та ізоляції, зробити нас більш

вразливими до негативних наслідків стресу, знижувати загальний рівень щастя та задоволення від життя [1].

Про конструктивно побудовані стосунки свідчить наявність певних ознак [2, 3]:

- *Беззастережна довіра.* Її формування починається з наявності безпечної прив'язаності у дитинстві, що в подальшому впливає на сприйняття та очікування від стосунків. У випадку її відсутності, є підвищений ризик схильності до надмірної пильності в стосунках, та формування переконань щодо небезпеки щирості та довіри до партнера.

- *Відкритість та повага.* У якісно побудованих стосунках немає необхідності приховувати від партнера свою думку стосовно конфліктних ситуацій, риси характеру, інтереси тощо. Спільно обговорюються труднощі, конфлікти без страху приниження чи осуду.

- *Чуйність і доброзичливість.* Ця ознака передбачає здатність ділитися переживаннями щодо складнощів в житті, підбадьорювати незалежно від обставин, помічати та бути вдячним за зусилля одне одного.

- *Цінування часу проведеного разом та окремо.* В стосунках вкрай важливо з повагою та розумінням ставитися як до спільного проведення часу, так і до бажання побути наодинці, у власному просторі. Це не еквівалентно нехтуванню або уникненню, але безмежний контроль і розчинення у стосунках не сприятиме їх здоровому формуванню.

- *Вміння висловити вдячність або попросити вибачення.* Здорові стосунки навчають помічати значущість тих, хто поруч, брати на себе відповідальність незалежно від обставин та бути підтримкою для свого партнера.

Важливо не забувати, що ідеальних стосунків не існує, але завжди є можливість розвинути та підтримувати здорові взаємини та почуття. Індивідуальна або парна психотерапія покликана сприяти розвитку здатності ефективно спілкуватися з партнером, сприяти зменшенню прояву автоматичних думок та зміцненню навичок кооперації, пошуку компромісу. До спеціаліста варто звертатися, коли партнери відчувають невдоволення тим, як вони вирішують проблеми у стосунках, оскільки це переважно лише загострює конфлікт і поглиблює напругу.

Побудова міцних стосунків ґрунтується на розумінні внутрішнього світу партнера і його переживань в конкретний момент часу. Один з ключових принципів КПТ (когнітивно поведінкової терапії) – усвідомлення, що кожна людина має унікальні способи сприйняття та інтерпретації ситуацій (автоматичні думки), які впливають на те, як ми відчуваємося фізично та емоційно, як діємо у відповідь. Автоматичні думки завжди виникають у відповідь і для контролю над ними важливо зрозуміти, які саме мисленнєві патерни викликають негативні реакції.

У роботі з військовослужбовцями для подолання проявів небажаних, деструктивних реакцій КПТ пропонуються наступні методи [4, 5]:

1. *Ідентифікація автоматичних думок.* Висновки, які людина формує про поведінку партнера часто визначають подальші позитивні чи негативні емоції по відношенню до останнього. Вміння усвідомлювати свої думки надає людині відчуття контролю над ситуацією, оскільки її емоції та дії є лише відображенням того, що відбувається в її свідомості.

2. *Ідентифікація когнітивних спотворень.* Сприйняття людей та їх вчинків часто спотворюється через когнітивні «фільтри», що ескалюють всі наявні конфлікти в стосунках. Тому важливо розпізнавати ці спотворення, щоб краще регулювати свої негативні емоції та зрозуміти емоції партнера.

3. *Когнітивна реструктуризація.* Цей метод слугує основою для психологічної гнучкості – здатності дивитися на ситуацію з різних точок зору. Він дозволяє виявити негативні мисленнєві патерни та знайти альтернативні погляди на конфліктні ситуації.

4. *Робота з негативними переконаннями.* Негативні переконання заважають позитивним змінам. Зменшення кількості таких переконань допоможе побачити можливості для покращення рівня розуміння та зміцнити віру в позитивні зміни.

5. *Поведінковий експеримент в стосунках.* Допомогає перевірити сформовані припущення щодо результату ситуації. Для цього ми формулюємо дві гіпотези. Наприклад, гіпотеза А може звучати так: «я відчуваюся погано, але мій партнер занадто зайнятий, щоб слухати мене», відповідно, гіпотеза Б: «партнер завжди підтримує мене у складних ситуаціях і вислухає».

6. *Розуміння диспозиційних та ситуаційних чинників.* Проблеми в стосунках часто виникають через власне самовиправдання та звинувачення партнера. Розмежування диспозиційних (постійні особистісні риси) і ситуаційних (вплив зовнішнього стресу та тимчасових станів) факторів може допомогти зруйнувати негативний патерн взаємодії та побудувати позитивний.

7. *Припущення хорошого щодо мотивів партнера.* Партнери можуть покращити свою взаємодію через когнітивне втручання, що включає позитивне припущення щодо мотивів партнера. Основою здорових стосунків є усвідомлення, що партнер є безпечним і йому можна довіряти.

Наведені вище методи можуть допомогти партнерам розвинути здорові моделі комунікації та вирішувати проблеми, які ускладнюють підтримку близьких та конструктивних стосунків.

Список використаних джерел:

1. Березовська, Л., Сахон, В., Павлик, У. (2021). Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України*, 28–35. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-28-35>.
2. Гавриловська, К., Пирог, Г., Паламар, А. (2024). Особливості сімейної взаємодії осіб із різними типами прив'язаності. *Журнал соціальної та практичної психології*, (3), 50–55. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-8>.
3. Погорецька, І. (2022). 6 ознак того, що ви у здорових стосунках. Be Calm. <https://becalm.com.ua/lifestyle/6-oznak-togo-shho-vy-u-zdorovyh-stosunkah/>.
4. Epstein, N. B., Zheng, L. (2017). Cognitive-behavioral couple therapy. *Current Opinion in Psychology*, 13, 142–147. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.09.004>.
5. Dattilio, F. M., Gerbrand C. M. van Hout. (2006). The problem-solving component in cognitive-behavioral couples' therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 17(1), 1–19. https://doi.org/10.1300/j085v17n01_01.

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЯКІ МАЮТЬ ДОСВІД ПЕРЕБУВАННЯ У ПОЛОНІ

У психологічному вимірі досвід перебування у полоні є набагато складнішим ніж участь в бойових діях, оскільки включає в себе тривалу ізоляцію, психологічні та фізичні страждання, приниження та втрату контролю над власним життям. Комунікація з військовослужбовцями, які пережили полон ускладнена низкою факторів: руйнування базової довіри, зниження відчуття безпеки, а також схильність до блокування травматичних переживань.

Травматичний досвід полону, особливо якщо він супроводжувався тортурами, створює специфічний бар'єр у міжособистісних стосунках. Руйнування базової довіри, є однією з ключових психологічних проблем звільнених з полону військових. Виходячи з цього, процес відновлення безпечного простору у взаєминах зі звільненими, в такому випадку, потребує тривалого часу та спеціалізованого підходу.

Однією з важливих особливостей комунікації є безоціночне ставлення до пережитого досвіду військовослужбовця. Люди, які пережили полон, часто відчують себе винними або слабкими через свій досвід. Тому важливо під час комунікації уникати будь-яких натяків на оцінку їхньої поведінки під час полону. Психолог повинен зосереджуватися на розумінні емоцій звільненого, демонструючи емпатію та підтримку, але не надаючи порад або не нав'язуючи своє бачення вирішення проблем.

Кожен військовослужбовець, який пережив полон, має свій унікальний досвід, тому важливо уникати універсальних підходів у роботі з ними. Те, що було ефективним для одного, може бути абсолютно не підходящим для іншого. Комунікація повинна будуватися на основі глибокого розуміння конкретних обставин полону та індивідуальних реакцій кожного звільненого.

Психолог має бути готовий до того, що військовослужбовець, звільнений з полону може уникати глибокого занурення в

травматичний досвід на початкових етапах комунікації. Важливо поступово відкривати цей досвід, щоб не травмувати військового ще більше.

Ще однією важливою характеристикою комунікації є активне залучення звільненого до процесу свого психологічного відновлення. Військовослужбовці, які пережили полон, часто мають знижену автономію через маніпулятивні техніки, що використовувалися під час тортур. Тому важливо надати військовому можливість відчувати контроль над процесом взаємодії, дозволяючи їм самостійно приймати рішення та робити вибір.

Процес психологічної допомоги повинен бути структурованим, передбачуваним та прозорим. Важливо надавати інформацію про кожен крок взаємодії, обговорювати деталі – це дозволяє звільненому з полону відчувати стабільність та контроль над ситуацією, що є важливим для відновлення відчуття безпеки.

Комунікація з військовослужбовцями, які пережили полон, є багаторівневим і складним процесом, що потребує структурованого підходу, глибокого розуміння їхнього травматичного досвіду та великої емпатії. Ці специфічні аспекти взаємодії зумовлені важкими психологічними травмами, отриманими внаслідок полону та катувань. Ключовими є створення безпечного простору для звільненого, поступове опрацювання травми та допомога у відновленні його почуття автономії та самостійності. Важливо акцентувати увагу не лише на травматичних переживаннях, але й на ресурсах, які допомогли військовослужбовцю пережити полон, поступово інтегруючи цей досвід у нову життєву реальність.

Список використаних джерел:

1. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?: довідник для широкого кола фахівців. 2-ге вид., за заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.

2. Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 175 с.

Мельниченко Міра Костянтинівна
студентка, Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна

Маєвська Наталія Анатоліївна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент ЗВО кафедри загальної психології,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна

АНІМАЛОТЕРАПІЯ ЯК ВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

У воєнний час тема стресу та психологічного здоров'я виходить на перший план. Стресостійкість є важливою для кожної людини, але в першу чергу для військовослужбовців, яким постійно доводиться мати справу з сильним емоційним напруженням. Поняття стресостійкості останнім часом розглядалося переважно як здатність людини безпосередньо протистояти негативному впливу стресових факторів, що визначається індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психолого-фізіологічних властивостей [1, с. 249]. До чинників, які негативно впливають на стресостійкість, належать: *емоційно-когнітивні фактори* (низький рівень інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед ситуацією); *сильний тиск стресогенних факторів* на особистість та перевищення адаптаційних можливостей людини; *тривалий вплив стресогенного фактору* на особистість, який також виснажує адаптаційні можливості людини; *індивідуально-психологічні особливості особистості* (низький рівень емоційної стабільності й урівноваженості, високий рівень невротизації та дратівливості, особистісної тривожності, агресивності) [2, с. 41].

Окремим видом стресу є “бойовий стрес”, що визначається як психічне відображення стресової реакції в результаті впливу факторів бойової діяльності [3, с. 32]. Причинами формування бойового стресу є жахи війни, страх бути вбитим, пораненим, фізичне і психічне перенапруження, порушення режимів життєдіяльності, хвороби, травми та поранення, дефіцит

інформації і невизначеність ситуації, відсутність в минулому досвіді запасу можливих відповідних реакцій. Психотравмуючі фактори впливають не тільки на психіку воїна, але й на весь організм в цілому. Страх, викликаний бойовою обстановкою, пригнічується ціною великого нервового напруження, а досягнута рівновага часто порушується додатковим впливом соматичного характеру [4, с. 188-189]. Бойовий стрес є ознакою того, що в людини низька стресостійкість. Тобто чим вище рівень бойового стресу – тим нижче рівень стресостійкості. Збереження або підвищення стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами розуміють внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють стійкості в стресогенних ситуаціях. У пошуках ресурсів для боротьби зі стресом люди схильні звертатися в першу чергу до природи та тварин.

Анімалотерапія – це вид терапії, що спрямований на лікування як психологічних, так і фізичних порушень. Існують три види взаємодії людини з тваринами: *пасивна діяльність за участю тварин* – терапевтичний ефект досягається шляхом спостереження за тваринами в штучному або природному середовищі існування (рибки в акваріумі, різні види тераріумів, тварини у вольєрах, відвідування природних парків); *активна діяльність за участю тварин* – терапевтичний ефект досягається шляхом здійснення активних дій, у які залучені тварини (гра з тваринами, догляд за тваринами тощо) і *терапія за участю тварин* – терапевтичний ефект досягається через активну взаємодію людини з твариною як рівноправних партнерів (тварина є включеною в процес і є своєрідним «лікарем») [5, с. 198].

Одним із видів анімалотерапії є іпотерапія, що використовує в якості основного лікувально-реабілітаційного засобу спілкування з кіньми та верхову їзду. Цей вид терапії застосовується при порушеннях рухової сфери, ураженні органів чуття, психоневрологічних захворюваннях, післяопераційній реабілітації, різних порушеннях соціальної адаптації, втраті слуху або зору тощо [6, с. 430]. Вона дозволяє через спостереження, фізичний контакт та взаємодію з конем рятувати людину від стресу, покращувати роботу нервової системи та

психіки, сприяє гармонізації міжособистісних відносин, реабілітації та реалізації людиною свого внутрішнього потенціалу, дає відчуття значимості для інших, а також задовольняє потребу в компетентності та виконує функцію спілкування [7, с. 195-196]. Іпотерапія надає людині ресурс з метою допомогти їй подолати негативні наслідки пережитих стресових ситуацій.

Підсумовуючи, слід наголосити на важливості надання підтримки та реабілітації учасникам бойових дій, на важливості роботи з їх психо-фізичним станом, від якого напряму залежить їх здоров'я, можливість адаптуватися і взаємодіяти з навколишнім середовищем, та працездатність. Не зважаючи на те, що анімалотерапія позитивно впливає на стан людини, все ще є необхідність у проведенні емпіричних досліджень та вивченні впливу іпотерапії на стан людини, в особливості на стан учасників бойових дій.

Список використаних джерел

1. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. 2008. С. 248—252.
2. Омелян С.М., Чижма Д.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості в екстремальних умовах. Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. Випуск 10. Переяслав: УГСП, 2022. С. 38—42.
3. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ). Психологічний часопис. 2017. 5(9). С. 32—43.
4. Ломакін Г.І. Стрес та бойовий стрес: поняття, симптоми, прояви. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2012. С. 185—194.
5. Романенко Є.О., Помиткіна Л.В., Жукова І.В. Психологічні особливості взаємодії людини з тваринами. Наукові інновації та передові технології. 2021. 2(2). С. 191—200.
6. Романенко Є., Коляденко Н. Теоретичне обґрунтування зоотерапевтичних втручань щодо психоемоційного стану особистості. Наукові перспективи:журнал. 2021. 5(11). С. 425—436.

Olena Mykolaichuk,

researcher

Military Institute, Taras Shevchenko National University of Kyiv

ORCID ID: 0000-0001-9208-7665

e-mail: mykolaichukolena@ukr.net

BURNOUT SYNDROME IN MILITARY PERSONNEL: CORRELATIONS BETWEEN POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AND STRESS RESISTANCE

Formulation of the problem. It is difficult to underestimate the role of human resources in the Armed Forces of Ukraine. Is the main condition for quality defense of Ukraine, protection of its sovereignty, territorial integrity and inviolability. In today's conditions, the growth of stress-related psychological consequences of professional activity is increasingly observed. Although stress is not a disease, its intense and prolonged impact can lead to mental and physical health deterioration, military serviceman reduced their functional duties and, as a result, affects the defense capability of the country.

The aims of study are 1) to describe the Burnout phenomenon and its spread among military personnel; 2) to characterize psychometrics of burnout in military personnel, identification of valid methods 3) to reveal correlations with post-traumatic stress disorder and stress resistance.

In 1974, H.J. Fredenberger determined that healthy people who are in constant intensive communication with people (clients, colleagues) sometimes need professional help “the employee “looks, acts and seems depressed” [1]. Burnout syndrome – is a complex psychophysiological process that includes emotional, psychological, mental and physical exhaustion due to prolonged emotional stress [2]. Of the three facets of burnout, the exhaustion component represents the basic individual stress experience. It refers to feelings of being overextended and depleted of one’s emotional and physical resources. The cynicism component represents the interpersonal context dimension of burnout. It refers to a negative, callous, or excessively detached response to various aspects of the job [3]. The third component of inefficacy represents the self-evaluation dimension of burnout. It refers to feelings of incompetence and a lack of achievement and productivity in work. In some instances, it appears

to be a function, to some degree, of either exhaustion or cynicism, or a combination of the two [4]. A work situation with chronic, overwhelming demands that contribute to exhaustion or cynicism is likely to erode one's sense of effectiveness. In the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-10), burnout was singled out as a separate diagnostic taxon – "problems related to difficulties in managing one's life" and coded Z73.0 – "burnout". Moreover, this nosology was separated from stress reactions, post-traumatic stress disorder, and adjustment disorders, which belong to the section "Neurotic, stress-related, and somatoform disorders" and are coded F43 – "severe stress reaction and adjustment disorder". But in the latest version of ICD-11, burnout is not classified as a medical condition, but rather as an occupational phenomenon and is described in the section "Factors Affecting the Health of Workers. "Factors influencing health status or contact with health care services" as a syndrome resulting from chronic stress in the workplace that has not been successfully managed and has signs of loss of energy, exhaustion, depersonalization, increased psychological distancing from work, negative and pessimistic thoughts about work, and decreased professional effectiveness.

As of today, it is extremely difficult to diagnose this syndrome, as the World Health Organization in its latest revision of the International Classification of Diseases did not specify any clinical criteria that would allow for a clear identification. For this purpose in Ukraine we can use such methods as: The Maslach Burnout Inventory (MBI), Assessment of Personal Burnout Potential (J. Gibson), "Burnout Syndrome Study" (J. Greenberg) etc. The rest of the questionnaires such as: "Diagnosing the level of emotional burnout" by V. Boyko, "Determination of mental burnout" by O.O. Rukavishnikov, Methodology "Burnout Syndrome in Human-to-Human Professions" (G.S. Nikiforov) are not advisable to use at this time, as their authors are Russian scientists and the methods are not adapted to Ukrainian.

An multidisciplinary study was conducted in a unit of the Army of the Armed Forces of Ukraine. The survey involved 180 people with 0 to 30 years of service, including 120 men and 60 women (67% and 33%, respectively). 129 people were combatants (85 men and 44 women). Correlation analysis that indicators of tension correlate most strongly with the experience of psychotraumatic circumstances, anxiety and depression, self-dissatisfaction, exhaustion, and the

emergence of psychosomatic and psychovegetative disorders. Reduction of professional responsibilities correlates with feelings of being caged, and emotional and moral disorientation with emotional detachment. In order to test the stress resistance of the subjects, a short scale of resilience was used ($M=21.22$, $SD=2.57$), which allowed to determine with a high probability the resistance of servicemen to the influence of stress factors, based on six main statements. This scale of stress tolerance is inversely correlated with emotional burnout (Pearson's $r = -0.59$), i.e. there is an inverse, fairly tight linear relationship.

Conclusions. Despite modern achievements, many aspects of burnout syndrome, such as, the neural correlates, psychophysiological components remain unstudied and require more experiments. The study of burnout syndrome is an important contribution to understanding the complex problems of mental disorders. By continuing research in this area, we can gain important new insights into the nature of human consciousness, which is of enormous importance in maintaining human mental health and productivity combatants.

References:

1. Herbert J. Freudenberger, Geraldine Richelson (1981) *Burn-out: The High Cost of High Achievement*, Bantam Books, – 214 p ISBN 0553200488, 9780553200485
2. Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. In: C. L. Cooper (Ed.), *Theories of Organizational Stress* (pp. 68–85). Oxford: Oxford University Press
3. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
4. Byrne, B. M. (1993). The Maslach Burnout Inventory: Testing for factorial validity and invariance across *Psychology*, 66, pp. 197–212

Можейко Олена Вікторівна

Здобувач вищої освіти 1 курсу
заочної форми навчання

ОПП «Психологія сім'ї з основами психотерапії»

м. Кривий Ріг, Україна

alena1987mozheyko@gmail.com

0674217846

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПОВЕДІНКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ

The paper explores the psycho-emotional state and behavior of military personnel in combat conditions. It examines the psychological factors that influence soldiers' responses to stress and danger, highlighting coping mechanisms and the impact of prolonged exposure to combat on mental health. The study aims to provide insights into how these factors affect decision-making, performance, and long-term well-being.

Бойові дії є одним із найбільш екстремальних стресових факторів, що впливають на людину. Психоемоційний стан військовослужбовців у таких умовах грає ключову роль у забезпеченні їх ефективності, боєздатності, а також здатності приймати зважені рішення. Цей стан формується під впливом ряду факторів, включаючи фізичні навантаження, небезпеку для життя, соціальну взаємодію у військовому колективі, втрати товаришів та постійне очікування загрози.[1, с. 134]

Вплив бойових умов на психоемоційний стан військовослужбовців

Бойові умови супроводжуються значним стресом, що активує фізіологічні та психологічні механізми відповіді на стресори. Серед головних факторів впливу на психіку військових можна виділити:

1) Небезпека для життя. Постійна загроза смерті або поранення є одним із найсильніших стресових чинників. Військовослужбовці змушені постійно бути напоготові, що призводить до підвищення рівня тривоги та психоемоційної напруги. [2, с.329- 332]

2) **Втрата товаришів.** Втрата бойових побратимів часто викликає сильний емоційний удар і може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). [3, с. 31]

3) **Фізичні навантаження та втома.** Тривала фізична активність, обмежений сон і харчування створюють додатковий тиск на психоемоційний стан.

Реакція на стрес і поведінка в бойових умовах

Під впливом стресу в бойових умовах поведінка військовослужбовців може варіюватися. Багато з них демонструють:

1) **Гіперактивність або бойову лихоманку.** Це стан, при якому військовий стає надзвичайно збудженим, імпульсивним і може ухвалювати швидкі рішення, іноді недоречні або небезпечні.

2) **Дисоціація та емоційна відчуженість.** Це механізм психологічного захисту, при якому військові намагаються дистанціюватися від емоційних переживань, що знижує можливість ефективного реагування на змінні обставини.

3) **Агресія і дратівливість.** Через підвищений рівень стресу і втому, військові можуть проявляти агресивну поведінку, особливо в конфліктних ситуаціях. [2, с.435-437]

*Наслідки бойових дій для психічного здоров'я
військовослужбовців*

Тривала участь у бойових діях може призвести до різних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади. Військові стикаються також з так званим «відчуттям провини вижившого». В цьому випадку військовослужбовці, що вижили після втрати своїх побратимів, часто відчувають провину, що може призвести до саморуйнівної поведінки.

ПТСР характеризується тим що, людина постійно переживає травматичні події, що супроводжується кошмарами, флешбеками, підвищеною тривожністю та депресією.

В той же час депресія та тривожні розлади часто є наслідками тривалого емоційного напруження та неможливості справитися з втратами.

Стратегії подолання стресу

Для підтримки психоемоційного балансу військовослужбовцям потрібні спеціальні стратегії.

Психологічна підготовка в прояві регулярної роботи з психологом перед і після бойових дій допомагає військовим краще справлятися зі стресом.

Соціальна підтримка в аспекті підтримки з боку товаришів по службі, сім'ї та командування є важливим чинником стабілізації психоемоційного стану.

Фізична активність та релаксація через регулярні фізичні вправи та техніки релаксації, такі як дихальні вправи або медитація, допомагають зменшити рівень стресу.

Слід відмітити особливу роль військового капелана для подолання стресу військовослужбовцем. Капелани пропонують релігійне та духовне керівництво, допомагаючи військовослужбовцям знайти сенс і надію у складних ситуаціях. Це допомагає знижувати рівень тривоги та стресу. Вони також можуть стати моральним орієнтиром, забезпечуючи стабільність та впевненість у правильності своїх дій, що важливо під час бойових дій або перебування в стресових умовах.

Однією з переваг капеланів є їх здатність вести конфіденційні розмови, що дозволяє військовослужбовцям відкрито обговорювати свої переживання та емоції без страху бути осудженими чи покараними. Досить часто військовий капелан стає зв'язковою ланкою між командуванням та солдатами, допомагаючи вирішувати особисті та сімейні проблеми, що впливають на рівень стресу.

Хоча капелани не є професійними психологами, їхня роль у наданні моральної допомоги може значно сприяти психологічній стабілізації військових. Вони здатні вчасно помітити ознаки стресу або депресії і направити людину до фахівців. Участь у релігійних ритуалах, молитвах та обрядах може мати заспокійливий ефект і допомагати військовослужбовцям відновлювати внутрішній спокій та рівновагу.[4, с.78-80].

Психоемоційний стан військовослужбовців у бойових умовах є критично важливим аспектом, який впливає на їхню поведінку та ефективність. Під впливом стресу військові можуть демонструвати різні реакції, від гіперактивності до емоційного відчуження, що може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я. Для мінімізації негативного впливу бойових дій на психіку важливо впроваджувати ефективні стратегії подолання стресу, зокрема психологічну підтримку та соціальну допомогу.

Список використаних джерел:

1. Павлюк М.М., Овдій І.В. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України: матеріали Вісника Національного університету оборони України 6 (70), 2022. 134 -141 с.
2. Осьодло В.І., Ковальчук Д.П Психологія управління військами: підручник. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.
3. Чорна В.В., Серебреннікова О. А., Коломієць В. В. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців: матеріали «Молодий вчений» • № 12 (124), 2023. 28-39 с.
4. Makovskyi A.O., Makovska N. Роль військового капелана у збереженні психічного здоров'я військовослужбовців: матеріали Дніпровського наукового часопису публічного управління, психології, права. Вип. 2, 2023. 77- 80 с.

Молчанюк Дарина Анатоліївна

*здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальність (053) Психологія
Навчально-наукового інституту №3
Національної академії внутрішніх справ*

Науковий керівник:

Сняткова Тетяна Миколаївна

*доктор філософії, викладач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ*

ВПЛИВ БОЙОВИХ УМОВ НА ПОВЕДІНКУ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Війна та бойові дії – це надзвичайно травматичні події, які можуть здійснювати руйнівний вплив на психоемоційний стан і поведінку військовослужбовців та призвести до негативних психічних реакцій та станів. Події, що відбуваються в сучасній Україні – збройна агресія РФ та оголошення в Україні військового стану стали психологічним викликом для всіх верст населення, незалежно від роду діяльності.

Дослідженню діяльності військовослужбовців було присвячено багато праць зарубіжних та вітчизняних науковців.

Психологічну готовність військовослужбовців вивчали В. Кремень, М. Костицький, С. Максименко, Б. Олексієнко, О. Сафін, В. Толубко. Особливу увагу емоційному аспекту діяльності військовослужбовців в своїх наукових працях приділяли увагу О. Бойко, М. Корольчук, В. Лефтеров, Г. Ложкін, С. Миронець, В. Моляко, І. Приходько, Н. Оніщенко, О. Тімченко, М. Томчук, С. Яковенко та ін. Проблема бойового стресу та його наслідків розглядали Жигайло Н., Костючков С. К., Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М., Кудренко О. В., Афанасенко В. С.

Професійна діяльність військовослужбовців здійснюється в умовах, що є особливими та екстремальними, зумовлені специфічною обстановкою, психофізичним перевантаженням, підвищеним рівнем відповідальності за власні дії, відсутнім повноцінним відпочинком, тощо [3].

Специфічність військової діяльності обумовлена постійним ризиком, застосуванням зброї, необхідністю досягнення визначених завдань командування, іноді навіть ціною самопожертви. Зазначені умови здатні змінювати внутрішню картину світу воїна, життєві орієнтири, трансформувати вже сформовану систему цінностей, актуалізувати комплекс специфічних потреб. Все це призводить до того, що психіка військовослужбовця стає особливо чутливою до несправедливості та негативних людських вчинків. В умовах бойових дій військовослужбовці можуть або повністю втратити значущі цінності та смисли, або ж здійснити успішну внутрішню трансформацію та зберегти висхідний вектор зростання особистості [2, с.80].

Виконання військовослужбовцями своїх професійних обов'язків в умовах бойових дій характеризується впливом на психіку людини різних стрес-факторів, тривалість впливу яких та їх психотравмуючий характер призводять до змін у психічній діяльності та поведінці воїна.

Постійна загроза життю та здоров'ю, непередбачувані зміни бойової обстановки, важкі і тривалі бої, фізичні та психологічні навантаження, які нерідко перевищують межі людських можливостей, втрата бойових товаришів та побратимів, тяжкі тілесні ушкодження та поранення, участь у жорстокому насильстві по відношенню до ворога, загибель цивільних осіб в

результаті військових операцій мають величезний вплив на психіку учасників бойових дій [4,с.68].

Основними формами негативних психічних станів у військових є бойовий стрес, перевтома та бойова психотравма, яка може стати передумовою для розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Психічні стани та поведінкові порушення, що виникають у військовослужбовців внаслідок дії психотравмуючих чинників бойових умов, варто розглядати в двох напрямках, а саме з погляду їхнього впливу на ефективність бойової діяльності та з погляду збереження психічного здоров'я та повернення в стрій після травматизації, як бойової фізичної так і психічної. У зв'язку з цим особливу увагу варто приділити не лише посттравматичним психічним розладам, а й супутнім змінам психіки та поведінки. Погіршення пам'яті, уваги, нервово-психічне виснаження, зниження працездатності, емоційна лабільність призводять до дезадаптації військовослужбовців у професійній діяльності.

Пережиті травмуючі події в бойових умовах, майже завжди, призводять до змін в поведінковій сфері військовослужбовця. Особливо, це виявляється в комунікативній сфері та спілкуванні у формі агресивної поведінки (не завжди обґрунтованої), конфліктів, пошуку винних, відчуження. [1, с.239]

Отже, війна в Україні призвела до гострої потреби в наданні психологічної підтримки військовослужбовцям, що перебувають під впливом негативних стресорів, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних станів та інших психічних та поведінкових порушень.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 26 травня 2016 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2016. 400 с.

2. Кириченко В.В., Кротюк К.А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Дніпро. Вип. 1, 2023. С. 80-84.

3. Associations of warzone veteran mental health with partner mental health and family functioning: Family Foundations Study / Franz Molly R., Kaiser, Anica Pless, Phillips, Rebecca J. [та ін.]. // *Depression and Anxiety*. 2020. N11. С. 1091- 4269.

4. Blinov O.A. To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques. *Proceedings of the 14th European Conference on Education and Applied Psychology*. Vienna. 2017. P. 68–71.

Моргун Ярослав Ігорович,
кандидат психологічних наук, офіцер відділення
психологічного забезпечення Київського інституту
Національної гвардії України, м. Київ, Україна;
sunglory86@gmail.com,
0009-0006-5054-5705

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД АЗАРТНИХ ІГОР (ЛУДОМАНІЯ) У СЕРЕДОВИЩІ ВІЙСЬКОВОЇ МОЛОДІ

Проблема залежності особистості та залежних форм поведінки висвітлена у психологічній та медичній літературі. Детально розглянуто проблематику алкогольної, наркотичної залежності, гемблінгу, тощо [1]. Останнім часом особливо кричучо постає проблема ігрової залежності молоді від азартних ігор (передусім онлайн). Вона вкрай важко піддаються контролю, сприяє швидкій деформації особистості та має критичні наслідки. На жаль не виключенням є і військова молодь.

У клінічному протоколі медичної допомоги при ігровій залежності (лудоманія) приводяться дані щодо зв'язку схильності до ігрової залежності з супутніми психіатричними симптомами. Так, дані кількох великих популяційних досліджень із використанням високоякісних стандартизованих інструментів вимірювання та надійних методологій показали, що азартні ігри пов'язані з депресією та розладами настрою, тривожними розладами, проблемами вживання алкоголю, проблемами вживання психоактивних речовин та розладами особистості. Зазначається, що також зростає кількість доказів того, що азартні гравці з супутніми психічними захворюваннями мають більш серйозні проблеми, ніж азартні гравці без супутніх захворювань.

Однак, наявності супутніх психічних розладів та їх наслідкам для скринінгу, оцінки та лікування проблеми азартних ігор приділено мало уваги [2].

Розглядаючи специфіку залежності від азартних ігор у середовищі військової молоді та курсантів військових навчальних закладів насамперед можемо поділити адиктів на дві категорії. Це військовослужбовці, що мають досвід бойових дій та курсанти і військовослужбовці за контрактом, які не мають бойового досвіду і були призвані на службу (навчання) із числа цивільної молоді.

Перша категорія як правило обтяжена всіма особливостями залежної особистості, куди можна віднести прагнення до переживання сильних емоцій, жагу ризику і гострих відчуттів, бажання втекти від реальності та уникнути психотравмуючих спогадів, тощо. Психіка цієї категорії адиктів може бути обтяжена супутніми симптомами ПТСР, а також залежністю від психоактивних речовин (алкоголь, наркотики, кофеїн і т.п.). Ці особливості особистості військовослужбовця можуть бути пов'язані як з генетичною схильністю, так і з пережитим психотравмуючим досвідом участі у бойових діях. Залежність у такому випадку може розглядатися як неконструктивний спосіб психологічної самопомоги, як прагнення впоратися з психотравмуючим досвідом. На практиці така «копінг-стратегія» лише погіршує психоемоційний стан військовослужбовця та може призвести до катастрофічних наслідків – депресивний синдром, суїцидальна активність.

Для другої категорії, куди відносимо військовослужбовців/курсантів без бойового досвіду, характерні проблеми з адаптацією, інтелектуальна та емоційна незрілість, слабкість розвитку мотиваційної та вольової сфери, відсутність часової перспективи майбутнього. Залежність може розглядатися тут як прагнення втечі від сірої буденності, бажання отримати позитивні емоції тут і зараз. Індивідуальні бесіди з адиктами показали, що маючи певні кошти (грошове забезпечення, власні заощадження) вони імпульсивно витрачали їх без усвідомлення наслідків. План дій у випадку програшу часто був відсутній, як і взагалі життєві цілі та плани на відносно довгі проміжки часу.

Незважаючи на індивідуальну і групову специфіку, очевидно, що для боротьби з проблемою потрібні комплексні заходи,

включаючи освітні програми про ризики ігromанії, доступ до психологічної підтримки та терапії, а також створення здорового середовища, яке пропонує альтернативні способи справлятися зі стресом. Важливо, щоб командне керівництво військових підрозділів активно втручалось, застосовуючи як профілактичні, і коригувальні заходи зниження поширеності ігromанії серед підлеглих [4].

Для визначення актуального стану справ щодо розповсюдження залежності від азартних ігор серед військової молоді у період з 20.09.2024 по 29.09.2024 нами було проведено психологічне анкетування основного і перемінного особового складу Київського інституту Національної гвардії України. Додатковими цілями анкетування було планування подальших заходів профілактики та корекції залежності, розробка програм, планів і методичних рекомендацій.

За результатами вивчення можемо зробити наступні висновки: для опитувань, що стосуються визначення залежностей у середовищі військової молоді характерні низькі показники щирості; проблематика залежності від азартних ігор (лудоманія) у середовищі військової молоді, на жаль, залишається актуальною; для військовослужбовців та курсантів характерний низький рівень усвідомлення залежності від азартних ігор, що обумовлює необхідність профілактичної та психокорекційної роботи з ними.

Список використаних джерел

1. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник / Алла Богданівна Мудрик. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. – 236 с.
2. Наказ МОЗ України від 10.07.2024 № 1201 "Про затвердження Нового клінічного протоколу медичної допомоги «Ігрова залежність (лудоманія)»"
3. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cglx2yr8y7jo>
4. <https://evolution.org.ua/gambling-among-the-military/>

Нізамієва Ірина Олександрівна
Здобувач освіти Інститут післядипломної
освіти КНУ імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
ORCID: 0009-0005-6212-0643

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПОВАГИ ДО ВЕТЕРАНА В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Формування культури поваги до ветеранів у сучасному українському суспільстві є надзвичайно важливим питанням, особливо в контексті війни, яка триває з 2014 року, та повномасштабного вторгнення Росії 24 лютого 2022 року. Значна кількість українців повертається з фронту, що вимагає особливого підходу до їх інтеграції в цивільне життя та забезпечення належної підтримки з боку суспільства.

Ветерани є важливою частиною соціуму, і формування поваги до них – це не лише питання соціальної підтримки, а й ключовий аспект національної пам'яті та зміцнення громадянської ідентичності України.

Психологічна підтримка ветеранів є важливим елементом їх успішної адаптації. Ветерани стикаються з різноманітними психологічними проблемами, зокрема посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), що вимагає комплексної допомоги[2, 89]. Освітні програми для цивільного населення можуть сприяти розвитку емпатії та розуміння потреб ветеранів. Важливо також розвивати психосоціальні ініціативи та реабілітаційні програми, які забезпечать ветеранам підтримку і допоможуть їм повернутися до мирного життя.

Соціальна підтримка ветеранів потребує не лише надання матеріальних послуг, таких як житло, працевлаштування, медичні та психологічні послуги, але й державних політик, спрямованих на їх символічне визнання. Це може бути досягнуто через нагороди, пільги та громадські ініціативи, які підкреслюють внесок ветеранів у захист країни. Важливо, щоб медіа відігравали активну роль у створенні позитивного образу ветеранів як активних учасників соціального життя.

У зв'язку з тим, що значна кількість військових через активні бойові дії не має можливості брати участь у ротаціях і тривалий

час перебуває на передовій, більшість ветеранів, які з часом повернуться в міста, ще не стали частиною повсякденного життя українського суспільства. Тому наразі громадяни України не повністю усвідомлюють масштаб і роль цих людей, а також необхідність їх підтримки в цивільному житті[1, 124].

Освітні програми є важливим інструментом у формуванні поваги до ветеранів. Включення інформації про ветеранів до шкільної та університетської освіти сприятиме вихованню у молоді належного ставлення до захисників країни. Волонтерські ініціативи, які залучають молодь до допомоги ветеранам, можуть сприяти формуванню культури взаємоповаги та взаємодії між поколіннями.

Інтеграція ветеранів у цивільне життя є важливим викликом для українського суспільства. Для уникнення маргіналізації ветеранів слід розробляти програми, які дозволять їм використовувати свій військовий досвід у мирних цілях. Це може включати їх участь у різних соціальних проєктах, де вони можуть використовувати свої навички для користі суспільства[3, 52].

Громадські організації відіграють важливу роль у підтримці ветеранів та формуванні суспільної поваги до них. Існуючі профспілки та об'єднання ветеранів, такі як "Українська асоціація інвалідів АТО", "Всеукраїнський союз ветеранів АТО", "Українська спілка учасників бойових дій", та інші, сприяють підвищенню обізнаності щодо проблем ветеранів та забезпечують їхню участь у політичному та соціальному житті країни. Важливо, щоб ці організації активно залучали суспільство до обговорення і вирішення питань, пов'язаних з адаптацією ветеранів.

Формування культури поваги до ветеранів в Україні вимагає комплексного підходу, який включає психологічну підтримку, соціальне забезпечення, освітні ініціативи та залучення громадськості. Така підтримка сприятиме не лише соціальній інтеграції ветеранів, але й зміцненню національної ідентичності, єдності та стійкості українського суспільства в умовах тривалої війни.

Для академічної роботи про формування культури поваги до ветеранів у контексті війни в Україні важливо звернути увагу на низку вже існуючих організацій та профспілок, які підтримують ветеранів та сприяють їх інтеграції в суспільство. Наприклад,

профспілки ветеранів, такі як "Всеукраїнський союз ветеранів АТО", "Українська спілка учасників бойових дій", і "Українська асоціація інвалідів АТО" вже діють на теренах України і відіграють ключову роль у підтримці ветеранів, організації їх реабілітації та сприянні працевлаштуванню.

Соціальна політика держави також активно розвивається для підтримки ветеранів. Урядові ініціативи, такі як "Нова ветеранська політика", зосереджені на тому, щоб допомогти ветеранам не лише через реабілітаційні програми, а й через надання можливостей для самореалізації. Важливо, щоб суспільство також долучалося до цих процесів, адже розуміння та повага до ветеранів є важливими аспектами соціальної інтеграції.

Таким чином, наявні профспілки, громадські організації та державні ініціативи вже роблять великий внесок у формування культури поваги до ветеранів, проте ключовим залишається активне залучення всього суспільства до цього процесу.

В контексті поточної конференції хочеться від себе згадати колегу, і друга, і хоча він і не став діючим ветераном, він назавжди лишився в моєму серці

Володимир Галайко, позивний "Борода", був заступником командира взводу 135-го батальйону територіальної оборони міста Обухова та молодшим сержантом розвідувального взводу. Народився 27 серпня 1988 року в містечку Журавно Львівської області, він зростав у патріотичній сім'ї з козацьким корінням, де любов до України була вкрай важливою. У дитинстві Володимир проявляв виняткові здібності, опанувавши кілька мов і віддавши більшу частину молодих років спорту, зокрема тайському боксу, де здобув звання майстра спорту.

Після здобуття освіти, у 2013 році, він захистив дисертацію, вже тоді усвідомлюючи можливість початку війни з Росією. Це глибоке розуміння політичних процесів підштовхнуло його до активних дій у захисті України. Володимир став IT-фахівцем, працюючи в компаніях, таких як Playtika, де проявляв свій професіоналізм у ролі продуктового менеджера та бізнес-аналітика. Він був освіченою та різносторонньою особистістю, яка захоплювалася мистецтвом, писала вірші й говорила п'ятьма мовами.

З початком повномасштабного вторгнення Володимир разом з друзями та дівчиною приєднався до 135-го батальйону

територіальної оборони. Він виконував бойові завдання в Донецькій області та став командиром відділення. Як лідер, він був авторитетом для своїх підлеглих і проявляв великі психологічні сили, відзначаючи здатність брати на себе відповідальність.

У процесі виконання бойових завдань Володимир брав участь у небезпечних операціях. Під час останнього штурму під Бахмутом, його взвод зіткнувся з ворожою позицією. Володимир, не побоявшись ризику, вирішив самостійно виконати складне завдання. На жаль, в результаті цього маневру він отримав смертельне поранення [4,1]. Після його загибелі сім'я пережила величезну втрату. Батько Володимира не витримав горя і помер через кілька місяців. За свої героїчні дії Володимир був нагороджений посмертно медаллю та іншими відзнаками, зокрема нагородою від головного управління розвідки за бойові заслуги.

Володимир Галайко залишив по собі пам'ять, яка житиме в серцях людей. Його героїзм, патріотизм та відданість країні – це приклад для наступних поколінь. Герої не вмирають, вони живуть у пам'яті тих, хто їх любив і шанував.

Список використаної літератури:

1. Дрозд Л. Військові ветерани в сучасному українському суспільстві: соціальні виклики та механізми інтеграції. Східноєвропейський журнал соціальних досліджень, 2021, с. 124-138.
2. Чорна О. Психологічні аспекти реінтеграції ветеранів у мирне життя. Науковий вісник Національного університету оборони України, 2022, с. 89.
3. Коваль С. Соціальні програми та громадські ініціативи для ветеранів в Україні: оцінка ефективності. Журнал соціальної політики України, 2023, с. 52-67.
4. Спогади України, Галайко Володимир Тарасович – позивний «Борода», посилання <https://www.youtube.com/watch?v=du0pwe5NjME>

Озеран Єлизавета Євгеніївна
Студентка 4 курсу ОП «Психологія»
спеціальність 053 «Психологія»
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Київ, Україна

ЗВ'ЯЗОК РОБОТИ ОФЛАЙН ЧИ ОНЛАЙН ТА РІВНЯ СТРЕСУ Й ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

Умови, в яких працює сучасний психотерапевт, зокрема в Україні, абсолютно точно можна назвати специфічними та непростими. Через пандемію та повномасштабне вторгнення формат роботи багатьох спеціалістів цієї сфери дуже змінився: у когось виїхали зі свого міста клієнти, хтось евакуювався сам. Тобто війна та пандемія призвели до того, що багато психотерапевтів від звичних очних зустрічей були вимушені перейти до формату роботи онлайн [3].

Також неможливо не згадати те, що із настанням глобалізації невідворотно змінюється світ, а разом і з ним сфера психотерапії. Багато спеціалістів переходять до формату онлайн роботи через те, що це дозволяє їм бути мобільними та приймати клієнтів, що живуть у будь-яких куточках світу. Враховуючи непрості обставини, у яких працюють сьогоденні психотерапевти, проблематика вигорання та стресу у них є особливо актуальною.

Онлайн консультації дозволяють психотерапевтам працювати з будь-якого місця, що зменшує необхідність витрат часу на дорогу та підвищує загальну гнучкість розкладу. Це може призвести до більшого задоволення роботою та зниження рівня стресу, пов'язаного з організаційними питаннями. Зменшення стресу має значне значення для фізичного та психічного здоров'я психотерапевтів, допомагаючи їм уникати емоційного вигорання та підтримувати високу ефективність у роботі. Крім того, робота з дому дозволяє створювати комфортний робочий простір, що сприяє кращому фізичному самопочуттю. Однак, онлайн консультації мають свої недоліки. Тривале сидіння перед комп'ютером може спричиняти проблеми з очима, шиєю та загальним станом здоров'я. Відеоконференції обмежують можливість спостереження за невербальними сигналами, такими

як жести, пози та міміка, що може ускладнювати розуміння емоцій та намірів клієнта [6]. Це може призводити до зниження самосвідомості як клієнта, так і консультанта, і заважати повноцінній терапевтичній взаємодії.

Офлайн консультації, з іншого боку, надають можливість спостерігати за всіма аспектами поведінки клієнта, включаючи невербальні сигнали, що сприяє глибшому емоційному зв'язку та довірі. Це покращує якість терапії та сприяє професійному розвитку терапевта через особисті взаємодії з колегами. Водночас, офісне середовище допомагає розділити роботу та особисте життя, що важливо для психічного здоров'я та зниження ризику емоційного вигорання. Однак, шлях до місця роботи може бути виснажливим та спричиняти стрес, особливо у великих містах з інтенсивним трафіком. Забруднення повітря та тривалі поїздки негативно впливають на загальний стан здоров'я.

Кожен тип консультації має свої специфічні впливи на здоров'я та ефективність роботи психотерапевтів. Вибір між онлайн та офлайн консультаціями повинен враховувати індивідуальні потреби терапевтів, їхніх клієнтів, а також особисті та професійні обставини. Баланс між фізичним комфортом, психічним здоров'ям та ефективністю роботи є ключовим для досягнення найкращих результатів у терапевтичній практиці.

Очний прийом клієнтів – це звичний, класичний шлях психотерапевта, що був характерний для цієї професії завжди. Прийом онлайн – це дещо нове, що з'явилося лише у 21 столітті та набуло популярності останніми роками. Для більш старших спеціалістів це новизна та незвичність, необхідність змінювати вибудовані роками процеси та адаптуватися, що може викликати втому та фрустрацію [7]. При цьому молодші терапевти почали свій шлях доволі нещодавно та вирости в епоху інтернету, через що їм простіше підлаштуватися під особливості та виклики роботи онлайн.

Список використаних джерел

1. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24:385–96.
2. De Macedo TAM, Cabral ELDS, Silva Castro WR et al. Ergonomics and telework: a systematic review. *Work (Reading, Mass)*. 2020; 66(4):777-788.

3. Di Fusco SA, Spinelli A, Castello L et al. Impact of working from home on cardiovascular health: an emerging issue with the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(22):12.

4. Linley, P.A., Joseph, S. (2007). Therapy work and therapists' positive and negative well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (3), 385–403.

5. Maslach, C., Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15 (2), 103–111.

6. McKenny R, Galloghly E, Porter C, Burbach F. 'Living in a Zoom world': Survey mapping how COVID-19 is changing family therapy practice in the UK. *Journal of Family Therapy*. 2021;43:272–294.

7. Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.

Олійник В'ячеслав Олександрович,
аспірант, кафедра соціології та психології факультету № 6,
Харківський національний університет
внутрішніх справ, м. Харків, Україна
ORCID: 0000-0001-6891-0906

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ ПРОЯВУ ПОСТДОСВІДНОГО (ПОСТТРАВМАТИЧНОГО) ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Результатом подолання військовослужбовцями наслідків впливу стрес-факторів бойової обстановки та військово-професійної діяльності можуть бути, поряд з негативними, позитивні психологічні зміни, що проявляються в змінах щонайменше у трьох сферах: а) самосприйнятті, б) філософії та цінності життя, в) стосунках з оточуючими [1], та концептуалізуються, як посттравматичне або постдосвідне зростання (ПТЗ / ПДЗ) [2].

Для оцінки ступеня позитивних психологічних змін авторами теорії ПТЗ (L. Calhoun & R. Tedeschi) в 1996 р. був розроблений опитувальник ПТЗ (PTGI), що включав 21 запитання [3]. У 2010 р. колектив учених (A. Cann, L. Calhoun, R. Tedeschi, K. Taku et al.) запропонували коротку форму опитувальника ПТЗ (PTGI-SF)

з 10 запитань [4]. У 2017 році з'явилася розширена версія опитувальника ПТЗ – PTGI-X (автори R. Tedeschi, A. Cann, K. Taku, E. Senol-Durak & L. Calhoun), що включала субшкалу духовних та екзистенційних змін і складалася з 25 запитань [5]. У 2018 році австралійські учені S. Blight & K. Norris доопрацювали створений у 2006 р. на основі PTGI опитувальник постдосвідних змін (PECI), що включав 21 запитання, додавши до нього 4 запитання та перефразували ситуативні підказки відповідно до досвіду антарктичної експедиції. Результатом їхнього дослідження став переглянутий опитувальник ПДЗ (PECI-R), що складався з 25 запитань [6]. Відповіді на запитання кожного з названих вище опитувальників оцінювалися за 6-бальною шкалою Лайкерта, де 0 – зміни зовсім не відчувалися, 5 – зміни відчувалися в дуже значній мірі. Отримані бали підсумовувалися за кожною зі шкал опитувальників та в цілому за всіма запитаннями. Загальний показник ПТЗ / ПДЗ варіювався в залежності від загальної кількості запитань опитувальника в межах від 0 до 50 – 105– 125 балів (табл. 1).

Таблиця 1

Найменування опитувальника	Кількість запитань	Загальна кількість балів	
		min	max
PTGI	21	0	105
PTGI-SF	10	0	50
PTGI-X, PECI-R	25	0	125

Аналіз джерельної бази показав, що на даний час відсутнє науково обґрунтоване визначення рівнів розвитку ПТЗ / ПДЗ (загального та за субшкалами), а їх оцінка здійснюється за принципом “чим вищий бал, тим більший прояв позитивних психологічних змін”, що ускладнює аналіз та порівняння результатів досліджень, в т. ч. на вибірці військовослужбовців.

Так, Д. Зубовський у дисертаційному дослідженні зазначає такі рівні прояву ПТЗ серед військовослужбовців – учасників АТО за опитувальником PTGI, як низький, помірний (середній) та значний (високий), розділяючи їх відповідно на три діапазони (від 0 до 35; від 36 до 75; від 76 до 105) [7, с. 125–126, 205–206]. V. Kondratyuk, M. Puchalska-Wasył, досліджуючи позитивні психологічні зміни у військовослужбовців – учасників ООС за опитувальником PTGI, середнє значення рівня прояву ПТЗ визначили на позначці 52,5, розділивши максимально можливу

кількість балів (105) навпіл [8]. Американські учені J.Tsai, L. M. Sippel, N. Mota, S. M. Southwick, R. H. Pietrzak під час лонгітюдного дослідження серед ветеранів армії США визначили п'ять рівнів розвитку ПТЗ: стабільно низький (Consistently Low), різко знижений (Dramatically Declining), помірно знижений (Moderately Declining), підвищений (Increasing), стабільно високий (Consistently High) [9]. Аналогічний підхід був застосований австралійськими дослідницями S.Blight, K.Norris [6].

Під час проведення дослідження на вибірці військовослужбовців – учасників бойових дій (n=368) отримані дані за опитувальником PECT-R (максимальна кількість балів 125) були розподілені на квартилі, при цьому рівні розвитку ПТЗ / ПДЗ ми визначили таким чином: Q1 – низький рівень (в діапазоні від 0 до 50 балів), Q2, Q3 – середній (від 51 до 91 бала), Q4 – високий (від 92 до 125 балів).

Список використаних джерел

1. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
2. Олійник, В. (2023). Основні детермінанти постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: теоретичний аналіз. *Вісник Національного університету оборони України*, 75 (5), 102–110. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-102-110>.
3. Tedeschi, R. G. & Calhoun, L G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
4. Cann, A., Calhoun, L G, Tedeschi, R.G, Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K.N., & Danhauer, S.C. (2010). A short form of the posttraumatic growth inventory. *Anxiety Stress Coping*, 23, 127–137. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615800903094273>.
5. Tedeschi, R.G., Cann, A., Taku, K., Senol-Dirak, E., & Calhoun, L.G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30 (1), 11-18.
6. Blight, S., & Norris, K. (2018). Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*, 8 (2), 351-363. DOI: <https://doi.org/10.1080/2154896X.2018.1541552>.
7. Зубовський, Д. (2019). Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. (Дис. канд. псих. наук). Національний університет оборони України, Київ.

8. Kondratyuk, V., & Puchalska-Wasył, M. M. (2019). Posttraumatic growth, resiliency, and basic hope in soldiers fighting in eastern Ukraine. *Roczniki Psychol*, 22, 213–231. DOI: <https://doi.org/10.18290/rpsych.2019.22.3-2>.

9. Tsai, J., Sippel, L. M., Mota, N., Southwick, S. M., & Pietrzak R. H. (2016). Longitudinal course of posttraumatic growth among U.S. military veterans: Results from the national health and resilience in veterans study. *Depression and Anxiety*, 33, 9–18.

Омельченко Анастасія Ігорівна

студентка 1 курсу магістратури, факультет психології,

Київського національного університету

імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

igoorevnaa@gmail.com

ORCID: 0009-0008-8104-2953

HR-ПРОЦЕСИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ (ПТСР) СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ СБУ

Досліджуються можливості впровадження HR-процесів як інструменту подолання посттравматичних стресових розладів (ПТСР) серед працівників Служби безпеки України (СБУ), де класичні HR-процеси ще не були інтегровані у повній мірі. Системи підтримки та реабілітації співробітників потребують оновлення та структуризації, щоб ефективно реагувати на проблеми психічного здоров'я, зокрема на ПТСР.

В умовах сучасних реалій, коли країна переживає повномасштабну війну, діяльність органів і підрозділів Служби безпеки України, а також їхній вагомий внесок у такі сфери, як захист територіальної цілісності, антитерористична діяльність, боротьба з організованою злочинністю в управлінні й економіці та охорона державної таємниці, мають особливу важливість. У цьому контексті психологічний стан працівників, які несуть значну відповідальність за виконання цих завдань, вимагає постійної уваги, систематичної оцінки та відповідної підтримки.

Зважаючи на постійні загрози та високий рівень стресу, з якими стикаються співробітники Служби безпеки, існує потреба

у розробці нових підходів до підтримки їхнього психічного здоров'я. Працівники СБУ належать до групи підвищеного ризику розвитку різних психологічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Таким чином, дослідження проблематики ПТСР серед цієї категорії працівників є актуальним та необхідним.

З урахуванням цього, важливою є розробка та впровадження адаптованих HR-процедур і програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я працівників СБУ, що враховуватимуть їхні специфічні умови роботи та ризики, пов'язані з професійною діяльністю.

Важливо усвідомлювати, що стандартні HR-практики потребують певної модифікації та адаптації для використання в умовах роботи СБУ. Це означає, що підходи до управління персоналом мають бути спеціально розроблені з урахуванням унікальних викликів, з якими стикаються працівники цієї структури.

Класичні HR-процеси, такі як баланс роботи та життя (work-life balance), регулярні анкети й опитування для оцінки задоволеності роботою, а також екологічний зворотний зв'язок (feedback), у структурі СБУ відсутні в тій формі, у якій вони зазвичай реалізовані в корпоративному секторі. Працівники СБУ часто працюють у надзвичайно складних і стресових умовах, що обмежує можливість реалізації цих підходів у традиційному вигляді. Тим не менш, впровадження адаптованих елементів HR-управління є важливим кроком до покращення психоемоційного стану співробітників та профілактики ПТСР.

Впровадження анкет задоволеності роботою є важливим елементом у системі підтримки працівників СБУ, навіть з урахуванням специфіки їхньої роботи. Хоча традиційні форми таких опитувань можуть бути не зовсім релевантними для умов служби, адаптовані анкети можуть виявляти не тільки рівень задоволеності роботою, але й фактори, що спричиняють стрес, перевантаження або незадоволеність. Це дозволить керівництву отримати зворотний зв'язок щодо робочого середовища, ефективності управлінських рішень та необхідності змін у внутрішній організації процесів. Важливо, щоб анкети не лише збирали інформацію, а й слугували основою для оперативних

заходів з покращення умов праці та забезпечення психологічної підтримки співробітників.

Програми з балансу роботи та життя в умовах СБУ, як військового підрозділу, потребують суттєвого адаптування до специфіки служби. Працівники СБУ регулярно стикаються з непередбачуваними робочими графіками, надзвичайними ситуаціями та підвищеним рівнем фізичної та психологічної небезпеки. У таких умовах традиційний підхід до work-life balance, який застосовується в корпоративному секторі, не є повністю ефективним. Замість цього необхідні спеціалізовані HR-стратегії, які враховуватимуть потреби військових співробітників, зокрема їхній постійний контакт із стресовими ситуаціями та відсутність чітко регламентованого робочого графіка.

HR-стратегії для працівників СБУ мають передбачати індивідуальний підхід до кожного співробітника, оскільки різні працівники можуть по-різному реагувати на стресові умови та небезпеку. Наприклад, працівники, які часто перебувають на виїзних операціях або працюють у зоні підвищеного ризику, можуть потребувати гнучких графіків або додаткового часу для відновлення після виконання службових завдань. Психологічна підтримка також повинна враховувати ці особливості, забезпечуючи можливість індивідуальних консультацій для обговорення особистих чи сімейних проблем, що можуть впливати на професійну діяльність та психоемоційний стан співробітника.

Крім того, робота в умовах постійної готовності до екстрених дій вимагає створення системи підтримки, яка дозволяє співробітникам швидко відновлювати свої сили після виконання складних завдань. Це може включати програми психологічної реабілітації, сесії з управління стресом і техніки емоційної саморегуляції, що допомагають зберігати психічну стійкість у напружених умовах.

З огляду на специфіку військової служби, HR-стратегії в СБУ повинні також включати підтримку сімей працівників, адже проблеми в особистому житті можуть значно впливати на ефективність виконання службових обов'язків. Забезпечення психологічної допомоги для членів сімей, консультації з питань адаптації до умов служби та підтримка під час кризових ситуацій

можуть знизити рівень стресу та сприяти загальному покращенню балансу роботи та життя працівників СБУ.

Також неможливо не згадати про важливість колективного підходу до подолання психологічних проблем серед працівників СБУ. Такий підхід є ключовим елементом у зміцненні психоемоційного стану співробітників, які працюють в умовах підвищеного стресу. Колективні заходи включають командні тренінги з управління стресом, групові сеанси психологічної підтримки та формування внутрішньої культури взаємодопомоги.

Якщо брати до розгляду командні тренінги з управління стресом то вони можуть не лише навчити працівників технік контролю емоцій, а й сприяти покращенню командної взаємодії. Спільна участь у таких тренінгах підвищує відчуття підтримки всередині колективу, допомагає кожному члену команди розуміти емоційний стан своїх колег і бути готовим надати необхідну допомогу у складні моменти. Це особливо важливо для працівників СБУ, які часто стикаються з екстремальними ситуаціями, де командна згуртованість відіграє вирішальну роль.

Щодо, формування внутрішньої культури взаємодопомоги та підтримки вона є основою для тривалого психологічного благополуччя всередині організації. Співробітники повинні відчувати, що вони не самі у своїх проблемах, і що кожен член команди готовий допомогти, вислухати чи підтримати у важку хвилину. Це сприяє зниженню почуття ізоляваності, що часто супроводжує посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), та створює сприятливі умови для обговорення складних емоційних переживань.

Висновок: Отже, сучасні реалії, в яких перебуває Україна, вимагають особливої уваги до психічного здоров'я працівників Служби безпеки України (СБУ). Постійний стрес, ризики, пов'язані з професійною діяльністю, та необхідність приймати оперативні рішення у складних умовах підвищують ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед співробітників. У зв'язку з цим, адаптація HR-процесів у СБУ є ключовим інструментом для підтримки їхнього психічного здоров'я та профілактики психологічних розладів.

Ефективне використання HR-стратегій передбачає індивідуальний підхід до кожного співробітника, впровадження

адаптованих анкет для оцінки задоволеності роботою, розробку програм підтримки балансу роботи та життя, а також колективні тренінги з управління стресом. Психологічна допомога, підтримка сімей співробітників і формування внутрішньої культури взаємодопомоги відіграють важливу роль у зміцненні психоемоційного стану працівників СБУ.

Таким чином, впровадження сучасних HR-практик, адаптованих до специфічних умов діяльності СБУ, сприятиме не лише підвищенню ефективності роботи, але й створенню стійкої системи підтримки, що допоможе працівникам долати професійні виклики та зберігати психологічне здоров'я в умовах постійного стресу.

Список використаних джерел:

1. Bailey, C., Mankin, D., Kelliher, C., & Garavan, T. (2018). Strategic HRM and employee well-being: How HRM can contribute to employee health and well-being. *Human Resource Management Review*, 28(2), 196-210.
2. Collings, D. G., Wood, G., & Szamosi, L. T. (2019). Human resource management: A critical approach. In D. G. Collings, G. Wood, & L. T. Szamosi (Eds.), *Human Resource Management: A Critical Approach* (2nd ed., pp. 1-25).
3. Guest, D. E. (2017). Human resource management and employee well-being: Towards a new analytic framework. *Human Resource Management Journal*, 27(1), 22-38.
4. Sanders, K., & Yang, H. (2016). The HRM process approach: The influence of employees' attribution to HR practices on their attitudes and behaviours at work. *Human Resource Management*, 55(5), 853-870.
5. Costantini, A., & Sartori, R. (2020). The positive side of human resource management: A strength-based approach. *Human Resource Management Review*, 30(2), 100701.
6. Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2020). Psychological well-being and job performance: The mediating role of organizational commitment. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(4), 377-390.

Отрох Ірина Сергіївна
Студентка 2-го року навчання ОС «Магістр»
ОНП «Нейропсихологія»
Факультету психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІД ЧАС НЕЙРОХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ ЩО ОТРИМАЛИ БОЙОВІ НЕЙРОТРАВМИ

Сучасні воєнні події в Україні призвели до статистично-значущого збільшення клінічних випадків нейротравм середнього та важкого ступеню. Окрім медичного лікування, важливо також враховувати віддалені наслідки, що можуть проявлятися в поведінкових, емоційних та когнітивних змінах, які здатні в перспективі суттєво впливати на щоденне функціонування людини. Хоча роль нейропсихології як науки в діагностиці та реабілітації неврологічних захворювань добре описана, роль в процесі моніторингу нейрохірургічних випадків на сьогодні потребує додаткової інформованості [1].

В зарубіжній клінічній практиці описується, що застосування нейропсихологічних знань виникли значною мірою з потреби більш змістовно розуміти когнітивні та поведінкові наслідки захворювань/травм головного мозку [2]. Протягом все ще відносно короткого періоду історії галузі застосування знань з нейропсихології до нейрохірургічних пацієнтів перемістилося від основного фокусу на локалізацію уражень на основі результатів психометричних тестів зосередитися на розумінні функціональних наслідків патології та хірургічного лікування та уточнення плану подальшого відновлення. Незважаючи на відносно сприятливий прогноз відновлення психічної діяльності, у випадках близько 55% осіб що перенесли бойові травми мозку середнього ступеня тяжкості виявляють хронічні (зберігаються протягом кількох років після травми) когнітивні порушення [2]. Однак саме від збереження когнітивних функцій значною мірою залежать якість життя та соціальна реадaptaція людини.

Акцентується на тому, що клінічна нейропсихологія є цінним активом нейрохірургії, беручи участь в оцінці нейропсихологічного функціонування на різних етапах лікування [3]. До важливих завдань нейропсихолога в клініці травм мозку відносяться участь у дослідженні мозкової організації функцій для допомоги в плануванні операційного втручання та визначення прогнозу відновлення, моніторинг ефектів фармакотерапії та нейрохірургічних операцій. Компетентністю фахівців є надання функціональної оцінки стану пацієнта на передопераційному (діагностика), інтраопераційному (моніторинг) та післяопераційному (відновлення) етапах. Як наслідок, нейропсихологи можуть запропонувати значно більше, ніж виключно діагностичні тести, і що найважливішим «інструментом» який мають фахівці, є можливість застосовувати клінічну базу знань для сприяння покращенню якості життя пацієнтів [1].

Зважаючи на викладене вище, нейропсихологічна оцінка є перспективним інструментом у клінічній практиці та дослідженнях, діагностиці, плануванні подальшого лікування та відновленні пацієнтів, що перенесли бойові нейротравми середнього та важкого ступеню.

Список використаної літератури

1. Педаченко, Є. (2018). Нейрохірургія України: сьогодення і перспективи. *Ukrainian Neurosurgical Journal*, (1), 5–18.
2. McLean, E., Cornwell, M. A., Bender, H. A., Sacks-Zimmerman, A., Mandelbaum, S., Koay, J. M., Raja, N., Kohn, A., Meli, G., & Spat-Lemus, J. (2023). Innovations in Neuropsychology: Future Applications in Neurosurgical Patient Care. *World neurosurgery*, 170, 286–295.
3. Pearson C., Ecklund-Johnson E., Gale S. (2018). *Neurosurgical neuropsychology: the practical application of neuropsychology in the neurosurgical practice*. Academic Press.

Отченашко Євген Володимирович

Магістр психології

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,

місто Харків, Україна

<https://orcid.org/0009-0006-2253-841X>

Маєвська Наталія Анатоліївна

Кандидат психологічних наук, доцент,

доцент ЗВО кафедри загальної психології

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,

місто Харків, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-4408-4659>

РАННЯ ІНТЕРВЕНЦІЯ ПРИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність. Під час війни значно зростає рівень тривожних розладів серед населення, що підтверджують численні дослідження. Зокрема, Курапов та ін. [1] вказують на значне підвищення рівня тривоги, депресії та стресу серед українців, постраждалих від військового конфлікту. Автори зазначають, що "...значна частина українського населення демонструє підвищений рівень тривоги через війну, що підкреслює важливість вирішення проблем психічного здоров'я." Це підтверджує нагальну потребу в розробці новітніх методів психологічної інтервенції для подолання тривожних станів, особливо у контексті війни.

Також аналіз наукових публікацій за період з 1945 по 2022 рік, що охоплює дослідження поширеності тривожних розладів, свідчить про сукупну поширеність тривоги під час війни на рівні 43,4% [2]. Ці дані доводять важливість раннього втручання для стабілізації емоційного стану та попередження розвитку більш тяжких психічних патологій.

Застосування нейропсихологічних та травматерапевтичних підходів дозволяє ефективно реагувати на різні рівні тривожності, що є критично важливим для населення, яке перебуває в умовах постійної загрози [3].

Мета – теоретичне обґрунтування ефективності психологічних, соматичних та нейропсихологічних інтервенцій,

спрямованих на стабілізацію людей з тривожними розладами під час війни.

Метод. Аналіз теоретико-емпіричних джерел, що стосуються проблеми тривожних розладів, нейропсихологічних досліджень на цю тему та подальший їх синтез із соматичними підходами.

Протягом 28 місяців з початку російсько-української війни ми опрацьовували ефективні психологічні інструменти в напрямках: EMDR ([4], [5], [6]), соматоорієнтована травматерапія ([7], [8]), Клієнт-центрована терапія [9, р. 34-39, 284–287].

За діагностичну основу було взято підхід van der Kolk B. [10, р. 52–74] три форми прояву реакції на стрес: 1) “біжи”, 2) “бий”, 3) “завмри”, та інтерпритацію Rothschild B. [11, р. 38-42].

До кожного з них віднайдено стимуляцію: 1) сенсорна модифікація, 2) моторне перенапруження, 3) модуляція моторики.

1. *Сенсорна модифікація* (вправа 5-4-3-2-1). Ця техніка стимулює п'ять почуттів і активує різні ділянки мозку, включаючи префронтальну і сенсомоторну кору, за рахунок роботи з конкретними сигналами (колір, форма і т.д) [12, р. 56-70], [13].

2. *Моторне перенапруження* (вправа “Штовхай камінь”). Техніка, що залучає різні сенсорні стимули для активації різних частин мозку. У цій вправі клієнт активно штовхає уявний важкий предмет, що символізує емоційне напруження, задіюючи при цьому мозочок, таламус, префронтальну кору та інші нейронні структури [14], [15].

3. *Модуляція моторики* (вправа “уяви стрибок”). Техніка, яка передбачає уяву рухів без їх фактичного виконання [16].

Одночасна стимуляція префронтальної кори (уявлення про рух), сенсомоторну кору та мозочок. Спостерігається сенсорний досвід у кінцівках ніг деяких клієнтів після, або під час виконання вправи).

Гіпотеза. Вбачаємо ефективність предметної стимуляції частин мозку (амігдала, префронтальна кора, гіпокамп, мозочок, мозолисте тіло, поясна кора та інші) за допомогою сенсорної модифікації, моторного перенапруження та модуляції моторики у зниженні рівня тривожності клієнтів з різними спектрами тривожного стану [17].

Очікуємо встановити сталий відгук на стимуляцію різними звуковими частотами та його позитивний вплив на регуляцію тривожності, фактично механічним шляхом.

За допомогою AI-згенерованих низькочастотних звукових комбінацій (аудіально-вібраційний вплив) ми предметно стимулюємо ці нейронні структури комбінаторно з соматичними вправами та когнітивними модуляціями [18].

Результати дослідження. Спираючись на публікації у галузі психологічних, соматичних та нейропсихологічних досліджень, ми отримали попередні дані, що свідчать про можливий зв'язок між стимуляцією деяких нейронних структур та зниженням рівня тривожності у клієнтів, що постраждали від російсько-української війни. У польовій роботі ми спостерігали позитивний ефект від стимуляції амігдали, префронтальної кори, мозочка, сенсомоторної кори, мозолистого тіла, поясної кори, що може бути пов'язано з покращенням регуляції емоційного стану в клієнтів із тривожними розладами. Зокрема, техніки сенсорної модифікації, моторного перенапруження та моторної модуляції демонструють потенціал у зниженні рівня тривожності. Водночас, ці спостереження потребують подальшого підтвердження через більш глибокі дослідження. Плануємо продовжити дослідження ефектів аудіальних стимуляцій низькими частотами, що, за попередніми даними, можуть впливати на стабілізацію психоемоційного стану. Наступні кроки включатимуть розширене вивчення впливу нейростимуляції на різні спектри тривожних розладів та перевірку ефективності зазначених методик у більш контрольованих умовах.

Висновки. Рання інтервенція при тривожних розладах під час війни має критичне значення для зменшення психоемоційного напруження та підтримки людей, які перебувають у кризових умовах. На основі проведених досліджень виявлено ефективність комплексних підходів, що включають соматичні вправи, нейростимуляцію та аудіовізуальні методи впливу на різні частини мозку. Впровадження таких методів дозволяє суттєво знизити рівень тривожності, покращити соціальну адаптацію та стабілізувати психоемоційний стан осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій.

Подальші дослідження повинні зосереджуватися на вивченні систематичних методів впливу, зокрема за допомогою штучного

інтелекту для генерації звукових стимуляцій. Практичне значення полягає в можливості застосування цих інтервенцій не лише в клінічних умовах, але й у польових умовах для надання психологічної допомоги.

Ці результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я в умовах тривалого стресу та війни, а також показують важливість інтеграції новітніх нейропсихологічних підходів у практику.

писок використаної літератури

1. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., & Predko V. (2023). Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. [https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465].

2. Isis Claire Z. Y. Lim, Wilson W. S. Tam, Agata Chudzicka-Czupa, Roger S. McIntyre, Kayla M. Teopiz, Roger C. Ho, & Cyrus S. H. Ho. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war – and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. [https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.978703].

3. Федосєєв В., Харченко А., Лісеная А., Лісеній Є., Кабаргіна В., & Барінов С. (2024). Психологічні особливості емоційної сфери внаслідок переміщених осіб першої та другої хвилі. [DOI 10.26565/2410-1249-2024-21-01].

4. Ji-Woo Seok & Joong Il Kim (2024). The Efficacy of Eye Movement Desensitization and Reprocessing Treatment for Depression: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trial. [https://doi.org/10.3390/jcm13185633].

5. Landin-Romero R., Moreno-Alcazar A., Pagani M., & Amann B.L. (2014). How Does Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy Work? A Systematic Review on Suggested Mechanisms of Action. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01395].

6. Pagani M., Lorenzo D. Di, Verardo A.R., Nicolais D., Monaco L., Lauretti D., Russo R., Niolu S., Ammaniti M., Fernandez I., & Siracuzano A. (2012). Neurobiological Correlates of EMDR Monitoring – An EEG Study. [https://doi.org/10.1371/journal.pone.0045753].

7. Jacqueline Mei Chi Ho, Alex Siu Wing Chan, Ching Yu Luk, & Patrick Ming Kuen Tang (2021). Book Review: The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704974]

8. Porges S. (2022). Polyvagal Theory: A Science of Safety. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871227].

9. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (p. 34-39., 284–287). Houghton Mifflin.

10. van der Kolk B. (2015). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma (p. 52–74). Viking.
11. Rothschild B. (2017). The Body Remembers Volume 2: Revolutionizing Trauma Treatment (p. 38–42). W. W. Norton & Company.
12. Levine P. A. (2010). In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness (p. 56–70). North Atlantic Books.
13. Zhuanghua Shi, & Hermann J. Müller (2013). Multisensory perception and action: development, decision-making, and neural mechanisms.[<https://doi.org/10.3389/fnint.2013.00081>].
14. Karlee J. Hall, Karen Van Ooteghem, & William E. McIlroy (2023). Emotional state as a modulator of autonomic and somatic nervous system activity in postural control: a review. [<https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1188799>].
15. Madeleine Connor, Elaine A. Hargreaves, Orla K. Scanlon & Olivia K. Harrison (2023). The Effect of Acute Exercise on State Anxiety: A Systematic Review. [<https://doi.org/10.3390/sports11080145>].
16. C.-J. Olsson, M. Hedlund, P. Sojka, R. Lundström, & B. Lindström (2012). Increased prefrontal activity and reduced motor cortex activity during imagined eccentric compared to concentric muscle actions. [<https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00255>].
17. Davide Maria Cammisuli, & Gianluca Castelnuevo (2023). Neuroscience-based psychotherapy: A position paper. [<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1101044>].
18. Duncan Williams, Victoria J. Hodge, Chia-Yu Wu (2020). On the use of AI for Generation of Functional Music to Improve Mental Health. [<https://doi.org/10.3389/frai.2020.497864>].

Павлюк Оксана Дмитрівна

доктор філософії (PhD),

асистент кафедри соціальної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,

м. Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1066-1235>

ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ (ПТСР): ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, СУПРОВІД ТА ІНСТРУМЕНТИ ПОДОЛАННЯ

Актуальність зазначеної теми зумовлена сучасними соціально-політичними подіями, які супроводжуються війною в Україні в період сучасності. Поширення ПТСР серед учасників

бойових дій, постраждалих від насилля, біженців та інших груп населення є серйозною проблемою, яка вимагає уваги з боку психологів, медичних працівників та соціальних служб.

Зростання кількості осіб, які пережили травматичний досвід, вимагає ефективних методів діагностики, терапії та супроводу. Без своєчасної допомоги постраждали можуть зіткнутися з погіршенням психічного стану, що вплине на їх здатність до соціальної адаптації, професійної діяльності та якості життя в цілому. Актуальність також підтверджується тим, що ускладнені форми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи комплексного посттравматичного розладу (кПТСР) можуть призвести до тривалих депресій, залежностей, суїцидальних думок та агресивної поведінки, які діють не тільки на саму людину, але й на близьке оточення.

Протягом останніх двох років в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) фіксується значне збільшення пацієнтів зі встановленим діагнозом посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Так, у 2023 році кількість пацієнтів з ПТСР зросла майже в чотири рази в порівнянні з 2021 роком, а за перші два місяці 2024 року діагноз встановлено фактично такої ж кількості пацієнтів, як за весь 2021 рік. За даними НСЗУ, показники у розрізі цифр за роками виглядають так: 2021 рік – 3167 пацієнтів, 2022 рік – 7051 пацієнт, 2023 рік – 12 494 пацієнти, 2024 рік – 3292 пацієнти (станом на 06.03.2024) [2].

Галич М. Ю. та Литвин В. В. стверджують, що ключовим завданням в умовах воєнного часу є збереження ментального здоров'я населення. Саме тому застосування психопрофілактичних і психодіагностичних методів потребує комплексного підходу. Насамперед варто упроваджувати заходи просвітницької складової, оскільки популяризація знань щодо виникнення та перебігу негативних психоемоційних виявів сприятиме формуванню в населення правильних уявлень щодо їх наслідків для здоров'я [1, с. 26].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає внаслідок проживання травматичної події, яка викликає інтенсивний страх, безпорадність або жах, внаслідок чого виникають відповідні симптоми, а саме: інтрузивні (флеш-беки, нав'язливі думки, кошмари, емоційні та фізичні реакції), симптоми уникання (місць, людей або ситуацій думок та

почуттів), зміни в мисленні та настрої (негативні думки про себе, інших або світ, сильне почуття вини або сором, втрата інтересу до звичних занять, емоційна відстороненість), підвищена збудливість (дратівливість або спалахи гніву, проблеми зі сном, надмірна пильність, труднощі з концентрацією, підвищена реакція на раптові подразники), дисоціативні симптоми (дереалізація, деперсоналізація), фізичні симптоми (проблеми з серцем, травленням). Відповідні симптоми значно знижують якість життя людини, впливаючи на її здатність працювати, спілкуватися та підтримувати емоційні зв'язки. Вони можуть проявлятися відразу після травми або через деякий час.

Подолання посттравматичних стресових розладів (ПТСР) потребує комплексного підходу, який включає різні психологічні засоби та інструменти. Зазначимо основні методи та техніка, що використовують для роботи, що включають: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), EMDR-терапію, тілесно-орієнтовану терапію, групову терапію, психофармакотерапію, психонавчання та соціальну підтримку. Підхід до лікування ПТСР залежить від індивідуальних особливостей пацієнта, складності травми та глибини симптомів, тому часто використовується комбінація кількох технік та методів.

Супровід лікування із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) є комплексним процесом, який включає не лише психологічну терапію, а й соціальну підтримку, медичне лікування та реабілітацію. Соціальна підтримка родини, друзів та соціальних служб є критичною для успішної реабілітації, а створення безпечного середовища, яке не провокує тригери, сприяє стабільності під час лікування пацієнтів. Також зазначимо, що групова терапія може стати джерелом підтримки, де люди з аналогічним досвідом можуть поділитися своїми переживаннями та отримувати взаємну допомогу. Важливо зауважити, що ПТСР може мати тривалий перебіг, тому регулярний моніторинг пацієнта є вкрай необхідним. Спеціалісти повинні коригувати терапевтичні методи відповідно до зміни стану пацієнта. При цьому, важливими є поняття релаксаційними практиками (йога, медитація, дихальні вправи), які допомагають пацієнтам контролювати власні емоції та фізіологічні процеси.

Також важливо відмітити, що реінтеграція в професійне та соціальне життя після важких травматичних переживань може

бути викликом, тому спеціалісти повинні допомагати пацієнтам повернутися до активної діяльності, враховуючи їх індивідуальні можливості та особливості. Невід'ємним компонентом у супроводі є профілактика рецидивів, що включає в себе регулярне відвідування терапевтичних сесій і робота з техніками самодопомоги (контроль тригерів, управління емоціями).

Важливо зазначити, що особливої уваги має потребувати ветерани та учасники бойових дій. Л. Прокофєва визнала важливим проведення соціально-психологічної реадаптації ветеранів, суть якої полягає в когнітивно-смысловій переробці травматичної інформації та досвіду, реагуванні на травмуючий матеріал в емоційній підтримці, розв'язанні особистісних проблем. ветеранів та полегшення симптомів посттравматичного стресового стресу. Практичною спрямованістю та перспективністю даної роботи є систематизація теоретичних і емпіричних даних у вивченні специфіки симптомів ПТСР у військовослужбовців, що стали учасниками бойових дій; в розробці дієвих моделей, методів корекції і профілактики в організації заходів психосоціальної роботи, реабілітації та реадаптації постраждалих в екстремальних стресових ситуаціях; визначення ступеня ефективності даних заходів [3, с. 118].

Отже, тема посттравматичних стресових розладів набуває особливої важливості в умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні. З огляду на серйозні наслідки ПТСР для постраждалих та їх соціального відчуження, вкрай необхідно посилити увагу до впровадження ефективних методів психологічної допомоги, терапії та супроводу. Вчасна та якісна допомога може запобігти загостренню психічних проблем, сприяти успішній соціальній реабілітації та збереженню якості життя постраждалих, що підтверджує надзвичайну актуальність даної тематики для суспільства.

Список використаних джерел

1. Галич, М., Литвин, В. (2022). Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика. *Юридична психологія*. N. 1 (30), С. 23-28. Режим доступу: doi: <https://doi.org/10.33270/03223001.22>.
2. Міністерство охорони здоров'я України (МОЗ). Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrostaе-scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>

3. Прокоф'єва, Л. (2022). Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (57), С. 110-120. Режим доступу: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/610>

Петінов Ян Миколайович

Аспірант Київського інституту соціальної
і політичної психології НАПН України,
м. Київ,

ORCID: 0000-0001-6809-0119

ПЕРСПЕКТИВИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ВЕТЕРАНАМ ЗАСОБАМИ КАНІСТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. З 2014 року населення України та її основний щит, Збройні Сили України, протистояють насиллю та захопленню територій північним сусідом. Це протистояння особливо загострилось після неспровокованої широкомасштабної агресії Російської Федерації проти України наприкінці лютого 2022 року. Дане протистояння відбувається на фоні страждань, невимовних викликів, втрат, розлуки, радикальної зміни способу життя, значного порушення психічного добробуту як у цивільного населення так і військовослужбовців. Під час та після участі в обороні держави, українські військовослужбовці зустрічаються з викликами тілесно-функціонального, соціального, особистісного та екзистенціального плану. В ході переживання цих викликів, завжди є доречною наявність доступу до будь-якої підтримки, аби зберегти здоров'я та відчувати бажану якість як особистісного так і соціального життя на фоні пережитого травматичного досвіду. З метою забезпечення професійної допомоги, в Україні діє багато програм та реалізуються різні підходи до надання підтримки військовослужбовцям, ветеранам, членам їх сімей та внутрішньо переміщеним особам. Одним з таких підходів є каністерапія, яка пропонує бажані результати для психічного здоров'я військовослужбовців і ветеранів.

Аналіз публікацій. Каністерапіє є неновим і вже стала досить помітним методом соціально-психологічної реабілітації в Україні для різних категорій осіб [2]. Даний метод передбачає залучення собак до прямої або опосередкованої контрольованої взаємодії з людьми. Людино-тваринна взаємодія із залученням собак вже зарекомендувала себе у світовій і українській психологічній практиці як комплекс заходів, який сприяє відновлення психічного, тілесного та емоційного стану людини, а саме: розвитку поведінкових і пізнавальних навичок, психоемоційній реабілітації після пережитого травматичного досвіду, збалансування емоційних переживань тощо [1]. Власне каністерапія є лише одним з типів людино-тваринної взаємодії, в якому можливо реалізувати цілеспрямований вплив на психоемоційний стан людини у різноманітних видах взаємодії, зокрема в активності, терапії, навчанні та тренуванні з собакою [4].

Вивчення закордонних англомовних наукових публікацій вказує на те, що психологічна підтримка військовослужбовців та ветеранів засобами каністерапії є досить ефективною, особливо при роботі на зменшення і полегшення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), у роботі з хронічним переживанням тривоги, ізоляцією і надмірною самокритикою, які можливо замінити на турботу про себе, самоспівчуття та залучення до соціальної взаємодії [3]. Водночас, враховуючи те, що каністерапія може також реалізовуватись у найпростішому її виді (активність з собакою), є дослідження, яке вказує на позитивний психоемоційний вплив взаємодії військовослужбовців та ветеранів з соціалізованими собаками у притулках, в ході якої, учасники могли доглядати за собаками (пригощання смаколиками, забезпечення свіжою водою та їжею) або мати безпосередній тактильний контакт (погладжування, розчісування) з собаками у притулку. Це сприяло зменшенню тривожності як в людей так і в тварин, а також виникненню радісної соціальної взаємодії [5].

В даному випадку, при вивченні закордонного досвіду залучення собак до психологічної підтримки військовослужбовців та ветеранів, необхідно звертати увагу на те, що застосування будь-якого типу анімалотерапії є цілеспрямованим, захищеним з точки зору етики поводження з

тваринами та з точки зору біологічної захищеності і така робота має свої специфічні вимоги. В Україні вже є створені центри та професійні колективи, які реалізують психологічну підтримку різним верствам населення, однак така робота мало висвітлена в наукових джерелах, що особливо потрібно для відображення емпіричного досвіду психологічної підтримки військовослужбовців та ветеранів засобами каністерапії.

Таким чином, можливо зробити **висновок**, що позитивний досвід залучення методу каністерапії до психологічної підтримки в іноземній практиці вказує на високий потенціал каністерапії як методу психологічної підтримки військовослужбовців та ветеранів в Україні, оскільки він може мати досить потужний характер, з огляду на його можливу затребуваність як комплементарного методу в контексті психосоціальної реабілітації військовослужбовців та ветеранів.

Список використаних джерел

1. Кашуба, Л., Чекан, О. І. (2023). Каністерапія як метод психокорекції в спеціальній освіті. *Науково-дослідної лабораторії інклюзивної педагогіки Випуск IX «Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика» Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (30-31 березня 2023 р.)*. С. 67-72.
2. Кравченко, О. (2021). Каністерапія як інноваційний напрям соціально-психологічної реабілітації. *Інноватика у вихованні*, 1(13). С. 28-38. DOI: 10.35619/iiu.v1i13.327
3. Chirico, F., Capitanelli, I., Nowrouzi-Kia, B., Howe, A., Batra, K., Sharma, M., Acquadro-Maran, D. (2022). Animal-assisted interventions and post-traumatic stress disorder of military workers and veterans: a systematic review. *Journal of Health and Social Sciences*, 7(2). С. 152-180. DOI: 10.19204/2022/NMLS4
4. IAHAIО White Paper. (2019). Отримано з <https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/01/iahaio-white-paper-2020rev2018-ukrainian.pdf>
5. Webberson, E., Schroeder, K., Binfet, J. T., Stellato, A. C. (2024). Supporting animals and veterans through enrichment: An exploratory study on a brief canine socializing intervention. *Human-Animal Interactions*, 12(1). С. 1-15. DOI: 10.1079/hai.2024.0013

Погорільська Наталія Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології Київського
національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5297-1624

МОДИФІКАЦІЯ «ТЕСТУ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ МОТИВАЦІЙ»

Для вивчення особливостей прояву фундаментальних екзистенційних мотивацій українців під час війни (в межах наукової теми «Соціально-психологічні стратегії формування здорового способу життя особистості в умовах суспільної нестабільності» відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології) методику «Тест екзистенційних мотивацій» (Eckhardt, & Längle, 2001) було модифіковано в коротку анкету. Деякі запитання з вихідного опитувальника були лише перекладені, деякі окрім перекладу отримали незначну зміну у формулюванні. Авторська методика діагностувала ступінь прояву чотирьох субшкал, які були виділені А. Ленгле: «Фундаментальна довіра», «Фундаментальна цінність», «Самоцінність» та «Сенс життя». Кожна з субшкал в теорії автора має три передумови, задоволення яких і демонструє загальний показник прояву субшкали (таблиця 1). Для анкети було вибрано з вихідного опитувальника 12 запитань, кожне з яких демонструвало прояв дванадцяти передумов відповідно і таким чином всі запитання загалом розкривали ступінь задоволення кожної з мотивацій.

Під час заповнення досліджуваний співвідносив свою відповідь з чотирма запропонованими варіантами ступеня згоди: 1 – повністю не відповідає, 2 – швидше всього не відповідає, 3 – швидше всього відповідає і 4 – повністю відповідає. Для оцінки внутрішньої узгодженості отриманої анкети було використано альфа-коефіцієнт Кронбаха. Першу фундаментальну мотивацію – «фундаментальну довіру» – вивчали за участю першого, девятого та десятого запитання (альфа Кронбаха = 0,707), другу фундаментальну мотивацію – запитання друге, сьоме та одинадцяте (альфа Кронбаха = 0,656), третю фундаментальну мотивацію – «фундаментальну самооцінку» – запитання третє,

п'яте та дванадцяте (альфа Кронбаха = 0,648) і четверту фундаментальну мотивацію – «фундаментальний сенс» – вивчали запитання четверте, шосте та восьме (альфа Кронбаха = 0,756) (таблиця 1).

Таблиця 1

Анкета вивчення фундаментальних мотивацій

№ запитання	Запитання	Передумова	Значення внутрішньої узгодженості
1	В житті у мене є надійна опора.	Опора	0,707
9	Я відчуваю себе добре захищеним від негараздів життя.	Захищеність	
10	Мені достатньо простору для життя і розвитку.	Простір	
2	Я легко вступаю в контакт з людьми.	Ставлення	0,656
7	У мене є ті, з ким я близький по-справжньому.	Близкість	
11	Більшу частину часу я займаюсь тим, що вважаю дійсно важливим.	Час	
3	Мене цікавить мій внутрішній світ.	Цікавість, увага	0,648
5	Я вважаю, що життя справедливе до мене.	Справедливе ставлення	
12	Я ціную себе за те, яким я є.	Визнання цінності	
4	Світ для мене – широке поле можливостей.	Можливості до дій	0,756
6	Я відчуваю себе частиною чогось важливого.	Включеність у стосунки	
8	Я маю визначені цілі і наміри в житті.	Цінність у майбутньому	

Отримані значення за шкалами «фундаментальна цінність» (9,74 при максимальному 12), «самоцінність» (9,63 при максимальному показникові 12) та «сенс життя» (9,54 при максимальному значенні шкали 12) розкривають, що в українців в умовах війни складаються добрі стосунки з собою, наявним є почуття самоцінності та самоповаги, здатність надавати собі підтримку та наявними є життєві цілі та цінності у майбутньому, відчуття осмисленості та спрямованості власного життя. Збір даних був проведений у період з вересня 2023 до січня 2024 року. Найнижчим, відповідно до результатів, є показник «фундаментальної довіри» (8,84 при максимальному 12) що цілком природньо, адже в умовах війни безпека найменш можлива. Проте, ми бачимо, що поряд з тривожними відчуттями, високим рівнем суб'єктивного стресу, фізичного та психологічного виснаження, українці шукають способи вирішувати практичні питання, реалізовувати власні здібності, знаходити нові можливості. Навіть в умовах війни, українці в цілому продовжують мати гарні стосунки з життям, вміють насолоджуватись ним, проживати цінності, взаємодіяти з оточенням. Також результати свідчать, що у досліджуваних в цілому наявні життєвих цілей та цінностей у майбутньому, відчуття осмисленості та спрямованості власного життя

Отже, можемо констатувати, що найбільш відчутною війна стала для першої фундаментальної мотивації – фундаментальної довіри. У А. Ленгле з цією мотивацією пов'язане запитання «Чи можу я бути тим, хто здійснює вільний вибір?». Відтак, прийняття умов світу, узгодженість з реальністю, здатність адаптуватись до змін, знаходити власну спроможність та реалізовувати власні здібності, вміння розпізнавати позитивні аспекти життя та витримувати негативні, вміння змінювати умови та навколишній світ, втілювати власні прагнення є найбільш складним для українців в умовах війни. Ресурсами підсилення прояву цієї мотивації можуть стати психологічна захищеність та опора. Відчуття включення до спільноти, співпереживання з іншими людьми, саморозвиток, усвідомлення своїх знань, переконань є тим, що може стати помічним ресурсом проживання особистості в умовах війни.

Погорільська Н.І.

к. психол. н., доцент, доцент кафедри загальної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Найдинова Г.О.,

к. психол. н., доцент, доцент кафедри психодіагностики та
клінічної психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Карпук А.В.,

здобувачка освіти другого (магістерського) рівня, ОНП «Клінічна
психологія з основами психотерапії»,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ВИМІРИ СЕНСУ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Постановка проблеми. Одне з найактуальніших питань, які сьогодення ставить перед науковцями, є розуміння механізмів посттравматичного зростання українців в умовах війни – як у цивільного населення, так і в учасників бойових дій. Зокрема, вивчення психологічних ресурсів зростання військовослужбовців сприятиме їх реінтеграції та адаптації, дозволить будувати стратегії допомоги подоланню травм війни тощо.

В умовах війни людина більш інтенсивно стикається з тим, що В. Франкл назвав трагічною тріадою – психологічний та/чи фізичний біль, провина та смерть [2]. Саме трагічна тріада запускає екзистенційний вакуум, головними проявами якого є апатія та нудьга, а клінічними наслідками – депресія, агресія та адикції. Оскільки існують емпірично доведені дані, що між сенсом і психологічним добробутом є зв'язки, то метою даного дослідження є визначення психологічних особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців саме через визначення вимірів сенсу життя та їх зв'язок з психологічними ресурсами особистості військовослужбовця.

Виклад матеріалу. У дослідженні було застосовано такий *методичний інструментарій*: опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші та Л. Калхауна (адаптація Д.

С. Зубовського); опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006); опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа).

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) спрямований на вивчення позитивних змін, які можуть відбутися у житті людини після травматичного досвіду, зокрема, пов'язаного з війною. Охоплює п'ять основних аспектів змін, що поєднуються у шкали: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни та підвищення цінності життя.

Для вивчення сенсу життя як важливого чинника посттравматичного зростання було застосовано опитувальник сенсу життя Штегера (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006). Опитувальник дозволяє визначити два важливих аспекти сенсу життя: *наявність сенсу*, що ґрунтується на суб'єктивній оцінці людиною, наявності сенсу життя, та *пошук сенсу*, який ґрунтується на наявності мотивації та спроможності людиною розуміти сенс свого життя [1]. Також цей опитувальник розрізняє якою мірою людина повідомляє про сенс життя, і якою мірою вона його шукає.

Виявлення психологічних ресурсів особистості здійснювалось за допомогою опитувальника психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи [3]. Даний опитувальник спрямований на визначення психологічних ресурсів особистості та її вміння ними оперувати.

Збір даних проводився анонімно за допомогою Google Forms у січні-березні 2024 р.

До дослідження долучились 116 військовослужбовців, середній вік яких становив 31,9 років. Одним із критеріїв участі у дослідженні для військовослужбовців була наявність бойового досвіду. Обробка здійснювалась за допомогою програми Jamovi. Нашу увагу привернули саме кореляції, які були встановлені між двома аспектами сенсу життя та іншими досліджуваними показниками.

Зокрема, було встановлено слабкі кореляції між показником «наявність сенсу» та «уміння оновлювати власні ресурси» ($-0,311$ при $r=0,003$), загальним показником ресурсів ($-0,379$ при $r=0,001$), ресурсом творчості ($-0,322$ при $r=0,002$). Як бачимо, жодної кореляції, навіть слабкої, не виявлено між показниками посттравматичного зростання та наявністю сенсу.

Оскільки авторка методики пов'язує ресурс творчості саме з відмовою від типових життєвих сценаріїв, наявністю власного бачення себе, власної системи оцінювання себе та життєвих подій, то, ми можемо припустити, що у ситуації, коли у військовослужбовця є сенс життя, то у творчості навіть немає потреби. Вона імовірно блокується, оскільки сенси військової служби вимагають дотримання чітких інструкцій та протоколів військової служби. Саме творчість В. Франкл бачив одним з способів знаходження сенсів. Реалізуючи сенс, військослужбовець нехтує уміннями знижувати напругу, можливо, ігнорує втому та необхідність поповнювати свої психологічні ресурси, тощо. Звісно, що на службі військовослужбовець не може покладатись лише на власні сили та ресурси – автономність та самодостатність тут мінімальні, бо для виконання завдання і досягнення мети, яка має сенс, необхідні побратими, їх підтримка, дотримання правил та інструкцій, тощо.

Показник «пошук сенсу» корелює на слабкому рівні з показником «сила особистості» ($-0,293$ при $p=0,006$). Тобто, якщо у військового немає відповіді на запитання «моя робота в армії має сенс»? відчуватиме, що не має достатньо сил для подолання ситуацій, які з ним трапляються, і він, швидше всього, не матиме розуміння, що все, що він долає, зрощує його особистість, наповнює його особистісну силу.

Висновки: Отже, для побудови стратегії психологічного супроводу військовослужбовця є важливим прояснення його двох вимірів сенсу життя і включення цієї інформації у його власну, індивідуальну, стратегію подолання травми війни на шляху до психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2023. 320 с.
3. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. №39. С. 380–399.

Погосова Ніна Едуардівна
факультет психології КНУ імені Тараса Шевченка,
студентка 3 курсу
місто Київ,
ORCID ID: 0009-0007-8767-6300
nina.pogosova3@gmail.com

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ДОПОМОГИ ОСОБАМ З ПТСР І ОКР

*«Стосунки – це спосіб будувати і переналаштовувати
функціональні зв'язки в рамках нейромереж; відтак
психотерапія – це нейробіологічне втручання з глибокою
еволюційною передісторією.»
Cozolino L., 2017*

В останні роки дослідники все більше уваги приділяють зв'язку між посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та обсесивно-компульсивним розладом (ОКР), зосереджуючись на тому, як коморбідність цих розладів впливає на лікування пацієнтів з ОКР і/або ПТСР. Існує декілька свідчень того, що травматичний досвід у ранньому віці позначається на психічному здоров'ї при дорослішанні, сприяючи розвитку як ПТСР, так і більш серйозних симптомів ОКР [1, с. 191–196]. Крім того, науковці звертають увагу на те, що наявність ПТСР робить осіб з ОКР більш стійкими до терапії, особливо у випадках, коли присутні агресивні обсесії або обсесії забруднення [2, с. 102-107]. Відтак, важливою умовою для розробки ефективних стратегій допомоги особам з посттравматичним ОКР є порівняльний аналіз результативності психотерапевтичних підходів до лікування ОКР і ПТСР.

У 1960-х Віктор Мейєр та інші дослідники розробили поведінкові моделі ОКР, які стали основою для когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Мейєр провів експеримент з 15 пацієнтами, піддаючи їх стимулам, яких вони уникали, щоб викликати нав'язливі страхи. Терапія запобігання впливу та реагування (ERP), що базується на згаданому принципі, довела свою ефективність у лікуванні ОКР. Курс ERP включає

експозиційну терапію, запобігання реакціям (утримання від компульсивної поведінки) та когнітивно-поведінкову терапію (реконструкцію (спростування) негативних думок та переконань, пов'язаних з «надцінними» ідеями і тривогою).

Когнітивний підхід до розуміння ОКР з'явився у 1980-1990-х роках. Когнітивна терапія (КТ) фокусується на ідентифікації та корекції нерациональних переконань, що лежать в основі нав'язливих страхів. На відміну від ERP, КТ передбачає менш тривалу експозицію до тригерів. Когнітивні втручання ґрунтуються на двох принципах: роль дисфункціональних переконань у підтримці ОКР та зміна моделей мислення для зменшення симптомів.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) при лікуванні ОКР починається з психоедукації: психотерапевт допомагає зрозуміти клієнту, що саме інтерпретація obsesій, а не реальні наслідки, робить їх джерелом дискомфорту та призводить до дезадаптивної поведінки, зокрема компульсій. Після того, як клієнт починає сприймати нав'язливі ідеї як безпечні, obsesії та пов'язані з ними компульсії поступово усуваються. Метадані [3, с.89–104] показали, що КПТ та ERP мають подібну ефективність, але КПТ без експозиційних компонентів є менш дієвою.

Крім того, низка досліджень продемонструвала ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) при супутній медикаментозній підтримці для лікуванні obsесивно-компульсивного розладу (ОКР). В якості медичних препаратів зазвичай використовують селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СИЗС) та кломіпрамін у досить високих дозах і з досить тривалим спостереженням за реакцією на лікування [4, с. 568–578].

В останні роки активно досліджуються програми самодопомоги, зокрема КПТ за допомогою Інтернет-технологій (ІКПТ), для підвищення доступності психотерапевтичної допомоги. Тривалість ІКПТ варіюється від 10 до 16 модулів і включає психоедукацію, ERP та когнітивну реструктуризацію. На сьогодні існують дослідження, що підтверджують ефективність ІКПТ при лікуванні як ОКР, так і ПТСР [5]. Втім, слід враховувати те, що за наявності суїцидальних ризиків або дисоціацій у пацієнта, ІКПТ вважається протипоказаною. Ще одним викликом є підбір програми для пацієнтів з коморбідними

ОКР і ПТСР. У таких випадках виправданим є впровадження трансдіагностичного підходу, відповідно до якого програми розробляються не на основі симптомів одного розладу, а на одночасній адресації симптомів обох розладів [6].

Вивчення когнітивно-поведінкових підходів до лікування осіб з ПТСР дозволило зібрати значний масив даних про ефективність різних травмофокусованих психотерапевтичних стратегій, таких як: тривала експозиція (PE), когнітивно-процесуальна терапія (CPT), десенсибілізація і репроцесуалізація рухів очей (EMDR), письмова та наративна експозиційна терапія.

Терапія запобігання впливу і реакції (ERP) та терапія тривалого впливу (PE) є комплементарними методами лікування посттравматичного ОКР. Вони передбачають навмисне зіткнення з тригерами ОКР та ПТСР для переходу від деструктивних до конструктивних поведінкових реакцій. ERP зосереджується на тригерах, що провокують obsесивно-компульсивну поведінку, і має на меті підвищення резильєнтності до невизначеності. Натомість, PE спрямована на зменшення флешбеків, коригуючи деструктивну поведінку поступово через соціалізацію.

Особливо ефективною при лікуванні унікаючої поведінки, виявилася когнітивно-процесуальна терапія (CPT). Варто відзначити, що ERP і CPT доповнюють одна одну, оскільки обидві зосереджені на глибинних переконаннях та автоматичних думках. У CPT пацієнт навчається оскаржувати деструктивні думки через когнітивну реструктуризацію, що нагадує вплив ERP [7, с.202-225]. ERP підвищує стійкість до невизначеності при ОКР, тоді як CPT коректує когнітивні викривлення, пов'язані з травмою. Відтак, дослідження показали, що інтеграція стратегій CPT у ERP може бути ефективною для лікування посттравматичного ОКР [8, с. 105–121].

Від початку 2000-х років було розроблено інноваційні методики лікування ПТСР, зокрема терапію репетиції образів. Проблеми зі сном, пов'язані з нічними кошмарами, є поширеним симптомом в осіб з ПТСР. Тож, репетиція образів є програмою когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка включає гігієну сну, когнітивну реструктуризацію (рескриптинг) та уявний вплив на зміст нічних кошмарів [9, с. 37-45]. Натомість, дана терапія є ефективною лише на початку роботи з травматичними снами низької емоційної інтенсивності. Експозиція кошмару з високою

реплікацією травми на ранніх етапах може посилити симптоми ПТСР і травматизацію пацієнта, який не готовий до конструктивних змін образів у своїй свідомості.

Аби відновити почуття безпеки у осіб з ПТСР, психотерапевти вдаються і до різноманітних допоміжних заходів, а саме: присутність у садах та заняття садівництвом [10]. На думку дослідників та практиків, один із можливих механізмів, що лежить у основі психотерапевтичного використання садів при лікуванні ПТСР, коріниться у теорії «перспективи-укриття» Джея Еплтона [11]. Схоже, що безпечний та закритий простір саду, у якому людина із ПТСР може знайти надійне укриття із перспективою огляду (де її надійно приховує від очей оточуючих рослинність, тоді як вона сама має змогу бачити видноколо та все, що відбувається навкруги), уможлиблює переживання безпеки та, як наслідок, створює умови для зниження гіперпильності.

Також наявні дані досліджень, які вказують на те, що фізична активність загалом, та силові тренування зокрема, мають аугментуючий ефект при їх поєднанні з психотерапією ПТСР [12, с. 130-136]. Люди з ПТСР мають високий ризик серцево-судинних захворювань, тож фізична активність відіграє важливу роль у процесі лікування цього розладу і коморбідних захворювань. Проте, видається, важливу роль також відіграє і сам особистий досвід набуття більшої фізичної сили. Вплив психотравмуючої події може спричиняти переважання кволості на рівні тілесних відчуттів. Відтак, подолання цього утіленого сліду емоційної травми за рахунок зростання сили – це своєрідний емоційний сигнал про спроможність захистити себе у разі повторної небезпеки. Втім, як зазначалося вище, варто пам'ятати про оптимальне поєднання інтенсивності та обсягу тренувань, а також про необхідність належного відновлення після них, аби уникати перетренованості [13].

Більш того, досліджено вплив театру на свідомість і мозок, його роль у запобіганні наслідкам травми та полегшенні симптомів ПТСР. Театр сприяє колективному визнанню реалій життя, дозволяючи особам з психотравмою подолати відчуття ізоляції. За словами Тіни Пакер, театр дозволяє використовувати тіло для вираження почуттів і емоцій [14, с. 624]. Емоційне оніміння, поширене серед травмованих, може бути подолане через театральну гру, яка базується на глибоких переживаннях і

дозволяє дослідити різні ролі. Театр також допомагає у подоланні страху конфлікту, адже він обертається навколо конфлікту та його наслідків, дозволяючи травмованій людині безпечно виражати свої відчуття на сцені.

Дисбаланс між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами робить осіб з ПТСР чутливими до незначних подразників. Відтак, однією з ефективних стратегій лікування є йога. Дослідження підтверджують, що заняття йогою покращують варіабельність серцевого ритму (ВСР), зменшують тривожність, напади гніву та симптоми депресії [14, с.624]. Програма йоги включає дихальні вправи, стретчинг, асани та медитативні практики, що знижує артеріальний тиск і пригнічує секрецію стресових гормонів. Поміж того, техніки *mindfulness* допомагають відпускати тривожні думки і зосереджуватися на теперішньому моменті, що особливо важливо для осіб з травматичним минулим.

Отже, психотерапевтичні підходи до лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і obsесивно-компульсивного розладу (ОКР) демонструють високу ефективність у зменшенні симптомів та поліпшенні якості життя пацієнтів. Для обох розладів найбільш обґрунтованим і емпірично підтвердженим методом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). При лікуванні ПТСР передове місце займає травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ), особливо такі методи, як: тривала експозиція (РЕ) та когнітивно-процесуальна терапія (СРТ), які виявляють результативність при роботі з різними видами травм, включаючи бойові дії, стихійні лиха та різні форми насильства. До того ж, КПТ є відносно короткостроковим втручанням, яке може бути успішно застосоване навіть клініцистами з обмеженим досвідом. Для ОКР найбільш ефективним методом є профілактика впливу та реагування (ERP), яка призводить до значного та стійкого зменшення симптомів. ERP визнана найдієвішим психотерапевтичним підходом для лікування ОКР, навіть у випадках, коли фармакотерапія є недостатньо ефективною. Хоч когнітивна терапія також рекомендується при роботі з obsесивно-компульсивним розладом, вона поступається за результативністю ERP.

Зрештою, при лікуванні осіб як з ПТСР, так і з ОКР, психотерапевти зіштовхуються з низкою викликів, зокрема, нестачею мотивації пацієнтів до початку чи продовження терапії. Наступна проблема полягає в обмеженій кількості фахівців, які мають необхідну підготовку для проведення специфічних терапевтичних методів. Тож, подальші зусилля повинні бути спрямовані на вдосконалення методів лікування та підготовку фахівців, що сприятиме значному підвищенню якості й ефективності допомоги особам з ПТСР і ОКР, а також на розробку дієвих підходів для лікування коморбідних розладів, зокрема посттравматичного ОКР.

Список використаних джерел:

1. Spence, J., Titov, N., Johnston, L., Jones, M. P., Dear, B. F., & Solley, K. (2014). Internet-based trauma-focused cognitive behavioral therapy for PTSD with and without exposure components: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 162, 73–80.
2. Pitman RK (1993) Posttraumatic obsessive-compulsive disorder: a case study. *Compr. Psychiatry* 34 (suppl 2),102–107.
3. Abramowitz, J. S., Franklin, M. E., & Foa, E. B. (2002). Empirical status of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A meta-analytic review. *Romanian Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy*, 2, 89–104.
4. Pallanti, S., Marras, A., Salerno, L., et al. (2016). Better than treated as usual: Transcranial magnetic stimulation augmentation in selective serotonin reuptake inhibitor-refractory obsessive-compulsive disorder: Mini-review and pilot open-label trial. *Journal of Psychopharmacology*, 30(6), 568–578.
5. Andersson, E. (2014). *Enhancing cognitive-behavior therapy in the treatment of obsessive-compulsive disorder* (Doctoral thesis).
6. Krakow, B. J., Ulibarri, V. A., Moore, B. A., & McIver, N. D. (2015). Posttraumatic stress disorder and sleep-disordered breathing: A review of comorbidity research. *Sleep Medicine Reviews*, 24, 37-45.
7. Pinciotti, C. M., Fontenelle, L. F., Van Kirk, N., & Riemann, B. C. (2022). Co-occurring obsessive-compulsive and posttraumatic stress disorder: A review of conceptualization, assessment, and cognitive behavioral treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 207–225.
8. Fletcher, T. L., Kirk, N., & Hundt, N. (2020). Obsessive-compulsive disorder and comorbid posttraumatic stress disorder. In E. A. Storch, D. McKay, & J. S. Abramowitz (Eds.), *Advanced casebook of obsessive-compulsive and related disorders: Conceptualizations and treatment* (pp.

105–121). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816563-8.00007-3>

9. Hadjistavropoulos, H. D., Nugent, M. N., Alberts, N. M., Staples, L., Dear, B. F., & Titov, N. (2016). Transdiagnostic Internet-delivered cognitive behavior therapy in Canada: An open trial comparing results of a specialized online clinic and non-specialized community clinics. *Journal of Anxiety Disorders*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.006>

10. Stuart-Smith, S. (2021). *The well-gardened mind: The restorative power of nature*. Simon and Schuster.

11. Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. John Wiley

12. Rosenbaum, S., Vancampfort, D., Steel, Z., Newby, J., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2015). Physical activity in the treatment of post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 230(2), 130–136.

13. Aron, C. M., Harvey, S., Hainline, B., Hitchcock, M. E., & Reardon, C. L. (2019).

14. Ван дер Колк, Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків, Vivat, 2022, 624.

Покровський Денис Юрійович

аспірант

кафедра соціальної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м. Київ, Україна

ORCID: 0009-0002-8347-9151

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНИЙ ВИМІР

Сучасне українське суспільство перебуває в стані постійної кризи, спричиненої тривалим впливом глобальних та локальних стресових чинників, таких як війна, політична нестабільність, економічна інфляція та пандемія COVID-19. Це створює умови перманентної небезпеки та невизначеності, що вимагають від індивідів здатності адаптуватися до змін у власному життєвому стилі, мисленні та ставленні до світу. В таких умовах особливої ваги набуває резильєнтність, яка виконує функцію внутрішнього ресурсу, що сприяє підтриманню фізичної та психічної рівноваги, а також ефективної адаптації до складних обставин.

Резильєнтність допомагає особистості тримати та поновлювати внутрішню рівновагу, зберігати та відновлювати здатність функціонувати продуктивно незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин [1, с. 100-101].

Звернення за кваліфікованою допомогою – безперечно правильне рішення, проте в той же час воно свідчить про неспроможність людини самотійно протистояти чи адаптуватись до несприятливих/травматичних подій. У психологічній науці адаптування в умовах ризику та критичних обставин, а також процес подолання негативних наслідків травмівних подій іменується резильєнтністю. Хоча концепт, безперечно, є міждисциплінарним (нейробіологія, фізика, хімія), у психології його прийнято розкривати як динамічний та багатомірний комплекс особливостей кожної людини; суб'єктивною здатністю утримувати стабільні, здорові рівні фізичного та психологічного функціонування організму, його індивідуальна здатність навчатися на власному досвіді й відчувати позитивні емоції після впливу потенційно руйнівної події (втрата близької людини, зрада, інвалідність, війна, хвороба тощо) [2, с. 57]. При цьому, за раціональну вважаємо думку Лазос Г. П., яка стверджує, що резильєнтність – це першою чергою біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу [3, с. 34]. У наукових дослідженнях з психології у відношенні до резильєнтності розрізняють два основні підходи розуміння даного концепту:

по-перше – резильєнтність трактується як індивідуальна характеристика особистості (его-резильєнтність), що функціонує як захист від життєвих негараздів та проявляється через такі риси, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до різних зовнішніх умов;

по-друге – розуміння резильєнтності як динамічного процесу, в якому позитивна адаптація відбувається під час негараздів. У цьому контексті резильєнтність – безперервний, активний процес формування або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації й відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків [4, с. 113; 6, с. 117].

Звернемо увагу на те, що резильєнтність не варто прирівнювати до витривалості/життєстійкості чи використання копінг-стратегій, навіть якщо вони взаємопов'язані між собою. Якщо мова йде про резильєнтність, то в даному випадку слід брати до уваги короткострокове, позитивне подолання стресових навантажень, а також здатність до тривалого адаптивного функціонування, тоді як витривалість бере за основу мотивацію та наполегливість у досягненні довгострокових цілей і проявлення необхідної самодисципліни.

Здатність ефективно реагувати на життєві труднощі залежить від різних чинників, таких як генетика, саморегуляція, виховання, соціальні умови тощо. Психологічна стійкість, хоча і не передається спадково прямо, але має деякі біологічні корені. Вона пов'язана з генами, що регулюють симпатичну нервову систему, гіпоталамо-гіпофізарну систему та обмін серотоніну. Перелічені фактори впливають, зокрема, на рівень кортизолу в крові, стійкість настрою і здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Етапи «виховання» психологічної стійкості можна порівняти з процесом «нарощування» або «пошуку» ресурсів. У такий спосіб відкриваються нові можливості, модифікуються суб'єктивні погляд на речі або навіть розвиваються нові аспекти особистості. Відповідно, можна узагальнити, що психологічна резильєнтність як конкретна властивість охоплює такі аспекти:

- надія та впевненість у власних силах (віра, що наявні ресурси та засоби дадуть змогу досягти поставленої цілі);
- оптимізм (життєве переконання, що за чорною лінією в житті завжди слідує біла);
- адаптованість (навички оперативного пристосування до змін у глобальному й динамічному середовищі);
- власне стійкість (стимул рухатися надалі, не зважаючи на невдачі й труднощі).

Активні бойові дії та введення воєнного стану по всій території

України – це, для абсолютної більшості, непередбачувана ситуація, яка стала шоком як для жителів країни загалом, так і зокрема наукової спільноти, практикуючих психологів. Відповідно, за таких умов постала потреба у пошуку оптимальних способів розвитку резильєнтності особистості. Самостійно або за допомоги психолога слід осмислити ситуацію

та знайти ефективні способи адаптації до негативних обставин або способи відновлення внутрішньої рівноваги, вразі якщо вона була порушена впливом цих обставин. У випадку самопомогі, можна застосувати такі методи як: рефлексія, ведення щоденника, підтримка фізичної активності, побудова соціальних зв'язків, розвиток позитивного мислення, техніка глибокого дихання, медитація. У випадку звернення до спеціаліста можливе застосування таких методів як: КПТ, групова терапія, тілесно-орієнтована терапія, позитивна терапія тощо.

В цьому контексті важливою буде ремарка, що студія вчених з Огайо (США) демонструє: більшість осіб, які пережили воєнні часи, поступово адаптуються до нових реалій, відновлюються, а деякі, зустрічаючи стресові ситуації, навіть відчують піднесення, ніби в них народжується «друге дихання». Даний феномен пояснюється теорією Хабфолла, згідно якої травма несе в собі амбівалентний вплив, адже здатна призвести як до втрати, так і до здобуття важливих ресурсів. У зв'язку з цим, можна вже спостерігати як вплив військових подій сприяє очевидно глибшому розумінню цінності життя, що в свою чергу здатне підвищити рівень задоволення життям і досягнень [5, с. 10].

Другий, на нашу думку, не менш дієвий спосіб – це знання та їх отримання у будь-якій із форм. Читання, прослуховування наукових лекцій чи аудіокниг, перегляд фільмів та відео, проходження онлайн-навчання дуже допомагає відволіктися і в той же час пробудити інтерес до нового хобі, професії, напрямку наукової діяльності. Важливо, щоб матеріал, з яким починає працювати особа, котра має низький ступінь резильєнтності, був на рівень складніший, в порівнянні з тим, до якого звикли її (його) когнітивні властивості.

Самооцінка та самоефективність – ще два ключові показники, які варто «прокачати», так як вони відіграють значну роль, особливо коли людина має намір продемонструвати високий рівень суб'єктивної стійкості. Деякі особи мають природжено високу самооцінку, котра інколи переростає в нарцизм, тоді як іншим доводиться активно працювати над її підвищенням. Часто люди недооцінюють свої здібності через позиціонування індивідуальних сильних сторін як чогось природнього. Відповідно, важливо ідентифікувати свої позитивні аспекти, котрі подобаються самій людині, і окремо відділити те, що

цінують в тобі інші люди, встановити індивідуальний внесок у різні сегменти діяльності.

Підвищення самоефективності та контроль над ситуаціями – незамінна характеристика стійких людей. Для того щоб продемонструвати свою ефективність, слід брати під контроль різноманітні складні ситуації, включаючи думки та емоції. Така властивість допомагає оволодіти собою за потреби прийняття моментальних рішень (швидка передислокація у бомбосховище, надання першої медичної допомоги; пошук безпечного шляху із будівлі, яка знаходиться під обстрілами і т.і.). Іноді потрібна допомога сторонніх, щоб допомогти визначити сильні сторони. Важливо бути відкритим до позитивних відгуків, які людина отримує, та цінувати їх. У складних ситуаціях багато людей не реагують на позитивні фідбеки, оскільки зосереджені на критиці, однак важливо використовувати схвальні рецензії для підвищення впевненості у власних діях, тоді як критику можна розглядати як можливість для розвитку та самовдосконалення. Використовуючи будь-яку із перелічених рекомендацій як основну, можна доповнити методику діями Euthyme щодо підтримання «Позитивного настрою» (правило 3:1 розширеної та доопрацьованої теорії Фредеріксон).

Висновки. Можливість бути резильєнтним – це індивідуальна здатність адаптуватися до змін і викликів, що виникають в особистому житті. У такий спосіб формуються і розвиваються певні якості та характеристики особистості. Розуміння резильєнтності як властивості, з якою народжується кожна людина, визначається тим, який спосіб мислення та поведінки вона обирає. Навіть у випадку, якщо людина не завжди є резильєнтною, вона завжди може обрати стратегію зростання в даному напрямку багатьма способами.

Список використаних джерел

1. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. “Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров’я в умовах воєнного стану”
УДК 613.86:159.922.27 DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.16>
2. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). с. 55–62

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

4. Паскевська Ю. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. Психологічний журнал. Вип. 8-1 (57). 2022. с. 110-119

5. Полунін О. В., Мурза О. В. Війна як екстримальна подія. Роль психології в часі відстоювання незалежності країни: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції молодих вчених, Київ, 14 жовтня 2022 р. Київ : НУБіП України, 2022. с. 9-10

6. Федорчук В. М., Комарницька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. Publishing House «Baltija Publishing». 2023. с. 112-126 DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>

Портнягіна Марія Павлівна

студентка Київського національного університету
імені Тараса Шевченка факультет психології

м. Київ

ORCID: 0009-0006-0932-9381

СІМ'Я І ВІЙНА: ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА СТОСУНКИ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ЇХНІХ РІДНИХ

Війна завжди має глибокі соціальні й психологічні наслідки для всіх учасників конфлікту, зокрема військовослужбовців та їхніх родин. Військова служба накладає особливий відбиток на стосунки в сім'ї, впливає на психічне здоров'я як самого військового, так і його близьких. Під час війни виникають унікальні виклики, пов'язані з розлукою, переживанням стресів, страхів та післявоєнною реінтеграцією в сімейне середовище.

Довготривала розлука є одним із найбільш стресових факторів для сімей військовослужбовців, які беруть участь у військових операціях. Тривала відсутність військових у родині створює психологічну дистанцію між партнерами та іншими членами сім'ї, що може негативно вплинути на емоційні та соціальні зв'язки [3]. Часто під час військових операцій

можливості для регулярної комунікації обмежені. Мобільні пристрої можуть бути недоступними або забороненими з міркувань безпеки, а зв'язок через електронні засоби, такі як електронна пошта чи відео-дзвінки, може бути нестабільним або обмеженим часом. Нерегулярний або недостатній зв'язок породжує почуття відчуженості та невпевненості. Без постійної комунікації партнери не можуть ділитися переживаннями, обговорювати щоденні питання та підтримувати близькість, що є важливою частиною здорових стосунків [5].

Відсутність можливості фізично бути поруч у кризових ситуаціях є джерелом додаткового стресу [4]. Якщо в сім'ї відбуваються важливі події, такі як народження дитини, хвороба чи втрата близьких, фізична відстань стає особливо болісною для військовослужбовця та його родини. Немоżliвість надати або отримати підтримку у важливі моменти сприяє виникненню почуття ізоляції як у військового, так і у членів його сім'ї. Це може призвести до відчуження, яке важко подолати навіть після повернення з війни.

Військові часто переживають почуття провини через те, що не можуть бути присутніми поруч із сім'єю [2]. Водночас родини можуть відчувати невпевненість щодо майбутнього і страждати через постійне очікування новин із фронту. Відчуття небезпеки, яка загрожує близькій людині, породжує тривожність, яка може розвиватися у хронічний стрес. Ця напруга поступово накопичується та негативно впливає на психічне здоров'я обох сторін.

Очікування повернення військовослужбовця часто стає домінуючим елементом життя родини [1]. Це очікування супроводжується надією, страхами та часто нерозумінням, коли або як завершиться служба. Очікування невизначеного терміну повернення змінює динаміку взаємин: партнери можуть почуватися відірваними від реальності один одного, що може перетворити спільне життя після повернення на складний процес відновлення емоційних зв'язків.

Відсутність одного з батьків під час тривалого відрядження на військову службу впливає і на дітей. Діти можуть відчувати себе покинутими або переживати почуття незахищеності, особливо якщо батьки не мають можливості пояснити, чому їхній батько або мати не можуть бути поруч. Це може призвести до

емоційних порушень у дітей, зокрема до почуття тривоги, страху або відчуття втрати безпеки. Діти, як правило, також стають більш залежними від іншого з батьків, що може створити додатковий стрес і навантаження на того, хто залишається вдома.

Тривала розлука не лише викликає почуття ізоляції, але й може змінити сприйняття партнера. Військові, перебуваючи у стресових умовах, можуть віддалятися емоційно, що породжує відчуття нерозуміння та відчуження. Водночас члени родини, залишаючись вдома, теж стикаються з новими викликами та можуть змінюватися психологічно та емоційно. Повернення до нормальних стосунків після таких змін вимагає часу, терпіння та значних зусиль обох сторін.

Висновки

Розлука і дистанція через військову службу створюють значні виклики для військових та їхніх сімей. Відсутність регулярної комунікації, фізична відстань та неможливість підтримувати один одного у складні моменти призводять до емоційної ізоляції, тривожності й напруги. Військові часто почуваються винними через свою відсутність, а родини – переживають стрес від тривожного очікування та невизначеності. Діти особливо вразливі до цих змін, що може позначитися на їхньому емоційному стані. Попри ці труднощі, із належною підтримкою та комунікацією можна зберегти здорові стосунки навіть під час вимушеної розлуки.

Список використаних джерел

1. Карпенко В. М. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців в період ротації : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Т. В. Скрипаченко. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 70 с.
2. Коkun, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О., Хоружий, С. М., Ларіонов, С. О., & Сириця, М. В. (2023). Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб.
3. Максимова В. О. Соціально-психологічні особливості спілкування в сім'ях військовослужбовців під час ротацій : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Грандт. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 69 с.

4. Олексенко С.В. (2023) *Стрес: особливості переживання та підтримка* In: «Про. Безпеку: безпечна освітня екосистема громади». Центр інноваційної освіти «Про.Світ», Україна, Київ, с. 359-374.

5. Сіра, Г. М. (2024). Взаємозв'язок самооцінки особистості та сумісності у шлюбі.

Пшеперкевич Максим Володимирович

Студент 1 курсу магістратури

ОНП «Політична психологія»

Кафедра соціальної психології

Факультету психології

Київського Національного університету

імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

0009-0001-4572-9175

ПОРІВНЯННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ІДЕОЛОГІЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ ЩОДО РЕІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ ТА АЗЕРБАЙДЖАНУ

Нині наша держава проходить один з найважчих періодів в її історії. Через збройну агресію РФ перед нашою державою постало питання інформаційно-ідеологічної та психологічної підтримки реінтеграції населення, що проживали та зазнавали ворожого впливу на окупованих територіях. Перед сучасною науковцями в сфері політичної психології в Україні стоїть завдання вивчати та формувати можливості та стратегії інформаційної та психологічної реінтеграції населення тимчасово окупованих територій.

Організаційно-управлінська структура державної політики України щодо реінтеграції окупованих територій є складною системою, що включає кілька ключових органів і механізмів, регульованих численними нормативно-правовими актами та науковими дослідженнями.[6] Основою державної політики у цій сфері є Закони України, укази Президента України, постанови Кабінету Міністрів України.

Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, створене відповідно до Постанови Кабінету

Міністрів України № 376 від 8 червня 2016 року, відповідає за розробку та реалізацію державної політики у сфері реінтеграції. Це міністерство здійснює моніторинг ситуації на окупованих територіях, координацію міжнародної допомоги, а також розробку програм соціально-економічного розвитку реінтегрованих територій. Воно є головним органом публічної влади, що відповідає за реалізацію цієї політики. Повноваження органів публічної влади у цьому контексті охоплюють такі аспекти: розробка та впровадження стратегії реінтеграції тимчасово окупованих територій; захист прав та інтересів громадян, що проживають на тимчасово окупованих територіях; повернення депортованих та викрадених громадян України; участь у міжнародних переговорах та форумах з реінтеграції тимчасово окупованих територій; організація гуманітарної допомоги та відновлення інфраструктури на цих територіях; співпраця з міжнародними організаціями та партнерами з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій.[5]

Державна інформаційна політика є важливим інструментом у процесі реінтеграції, зокрема через протидію російській пропаганді та відновлення українського інформаційного простору на окупованих територіях. Основні заходи цієї політики:

- Створення телеканалу "Дом" (березень 2020 року): Суть заходу: Телеканал був створений з метою мовлення [8]

- Проект "Кримська платформа" (офіційно запущено 23 серпня 2021 року): Суть заходу: Міжнародна платформа, спрямована на консолідацію зусиль світової спільноти для повернення Криму під український контроль. [10]

- Інформаційна кампанія "Донбас – це Україна" (2018 рік): Суть заходу: Національна кампанія, що включала рекламні відеоролики, соціальні медіа-акції та виступи лідерів думок.

- Радіо "Голос Донбасу" (оновлено у 2014 році): Суть заходу: Радіо створене для мовлення на Донбасі, включаючи окуповані території. Радіостанція транслює новини, політичні програми та культурні передачі, спрямовані на підтримку зв'язку з жителями окупованих територій та протидію російській пропаганді.

- Програма "Відновлення та розбудова миру" (2016 рік): Суть заходу: Запроваджена спільно з Програмою розвитку ООН

(ПРООН), програма включає психологічну підтримку внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та мешканців звільнених територій. [11]

- Створення «Єдиного Марафону» 24 лютого 2022 року, який об'єднав найбільших мовників нашої країни, централізувавши інформаційні потоки на період повномасштабної війни. [7]

Порівняння з досвідом Азербайджана стосовно Нагірного Карабаху:

Досвід Азербайджану може бути релевантним для України в контексті реінтеграції окупованих територій, оскільки обидві країни стикаються з подібними викликами, такими як відновлення інфраструктури, забезпечення безпеки, повернення внутрішньо переміщених осіб і міжнародне визнання суверенітету над звільненими територіями.

Опираючись на історичний досвід і сучасний контекст, можна порівняти процеси інформаційно-ідеологічної реінтеграції Азербайджану та України на основі кількох ключових аспектів. Обидві країни мають досвід повернення контролю над територіями після конфліктів, що супроводжуються політичними, військовими та соціальними викликами. Хоча контексти цих конфліктів різняться, можна знайти спільні та відмінні риси у підходах до реінтеграції та використанні інформаційно-ідеологічних стратегій.

Порівняння інформаційно-ідеологічних заходів:

1. Україна: Донбас

- Україна, працюючи над реінтеграцією тимчасово окупованих територій Донецької та Луганської областей, використовує багаторівневу стратегію інформаційної політики, зосереджену на зміцненні національної ідентичності, поширенні інформації про реальний стан справ на підконтрольних територіях і протидії російській пропаганді. Основними елементами цієї політики є:

- Контрпропаганда і боротьба з дезінформацією.
- Формування спільного національного наративу.
- 2. Азербайджан: Нагірний Карабах

Азербайджанська стратегія реінтеграції після повернення контролю над значними частинами Нагірного Карабаху у війні 2020 року є тісно пов'язаною з національним наративом і

прагненням зміцнити ідентичність регіону як частини Азербайджану. Основні заходи Азербайджану включають:

- Поширення наративу територіальної цілісності. Президент Ільхам Алієв у своїх виступах постійно підкреслює, що повернення Карабаху є відновленням історичної справедливості. Через медіа та державні програми активно поширюється меседж, що Карабах завжди був частиною Азербайджану, і його повернення є перемогою для всієї країни. Національні медіаресурси, такі як AzTV та AzerNews, постійно транслюють програми, що висвітлюють успіхи Азербайджану у відновленні контролю над регіоном. [13, ст. 109-110]

- Інформаційна боротьба з вірменськими наративами. Важливим аспектом інформаційної війни стало протистояння вірменським наративам про історичну належність Карабаху до Вірменії. [12]

Висновок дослідження: Порівнюючи інформаційно-ідеологічні заходи реінтеграції України та Азербайджану, можна виділити спільні риси та унікальні підходи, які відображають специфіку конфліктів у кожній з країн.

Україна зосереджується на протидії російському інформаційному впливу через контрпропаганду, поширення правдивої інформації та розвиток української національної ідентичності на тимчасово окупованих територіях Донбасу та Криму. Важливими інструментами є державні медіа, такі як телеканал "Дом" та освітні кампанії, які спрямовані на відновлення спільного національного наративу.

Азербайджан після повернення контролю над Нагірним Карабахом акцентує увагу на патріотичних меседжах про відновлення історичної справедливості та боротьбі з вірменськими наративами про належність Карабаху.

Основною спільною рисою для обох країн є зусилля, спрямовані на відновлення територіальної цілісності та національної єдності через комплексні інформаційно-ідеологічні кампанії, що підкреслюють право цих країн на окуповані території. Однак Україна більше зосереджується на контрпропаганді та демократичних цінностях, тоді як Азербайджан робить акцент на історичній справедливості та відбудові.

Ці приклади свідчать про важливість стратегічної інформаційної роботи в процесі реінтеграції, яка дозволяє країнам зміцнювати свої позиції як на внутрішній, так і на міжнародній арені.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України» від 15 квітня 2014 р.

2. Закон України "Про особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету України на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях" від 18 січня 2018 р.

3. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової програми відновлення та розбудови миру в східних регіонах України» від 13 грудня 2017 р.

4. Указ Президента України «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 11 березня 2021 року "Про Стратегію деокупації та реінтеграції тимчасово окупованої території Автономної Республіки Крим та міста Севастополя»

5. Постанова Кабінету Міністрів України «Деякі питання Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій» від 8 червня 2016

6. Кучеренко О. Державна політика: аналіз сучасних політологічних концепцій / Актуальні проблеми реформування державного управління в Україні : Мат. наук.-практ. конф. К. : Вид-во УАДУ, 1997. С. 279-281.

7. Ніколаєць Ю. Державна інформаційна політика України в умовах повномасштабного воєнного вторгнення Російської Федерації: суспільно-мобілізаційний потенціал і ефективність : Political Studies. № 1 (7) : ст. 42-67

8. Юксель Г. КОНЦЕПЦІЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО КРИМУ : Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Соціальні комунікації : ст. 187-193

9. Юксель Г. ЩОДО ПРОТИДІЇ ГУМАНІТАРНОЇ ЕКСПАНСІЇ РФ В КРИМУ

10. В КОНТЕКСТІ СТВОРЕННЯ «КРИМСЬКОЇ ПЛАТФОРМИ» : Wloclawek, Republic of Poland International scientific and practical conference : ст. 47-51

11. Плетньов М.В., Кузьменко О.М. КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ДЕРЖАВНОЇ ЦІЛЬОВОЇ ПРОГРАМИ «ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗБУДОВА МИРУ В СХІДНИХ РЕГІОНАХ УКРАЇНИ» ВІСНИК

СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені Володимира Даля № 6 (223) 2015 : ст. 117-123

12. Саргсян А. Г. Транскордонна взаємодія Вірменії та Азербайджану: інформаційна війна / А. Г. Саргсян // Інформаційне забезпечення транскордонного співробітництва України : матеріали II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (14–15 травня 2014 р., м. Луцьк) / [під заг. ред. Митко А. М.]. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – С. 126-132.

13. Косюк О. М. Телебачення Азербайджану як репрезентант реальності (на прикладі каналу "AZTV"). SCIENTIA : Collection of scientific papers with Proceedings of the V International Scientific and Theoretical Conference "Technologies and strategies for the implementation of scientific achievements", May 10, 2024. Stockholm, Kingdom of Sweden. Stockholm, 2024. P. 109-110.

Розов Віталій Ігорович

кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри професійної психології,
Національна академія Служби безпеки України
м. Київ, Україна

REWIND-TECHNIQUE (RT) ЯК ДОКАЗОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМІВНОЇ ПАМ'ЯТІ КОМБАТАНТІВ

Агресія росії проти України призвела до того, що мільйони громадян нашої країни потребують психологічної підтримки та допомоги для мінімізації наслідків травматичних подій воєнного часу. Серед міжнародних доказових технік психологічної допомоги визнана і rewind-technique (RT) [1; 2]. На даний час RT розглядається як один з доказових методів опрацювання травматичної пам'яті поряд з EMDR та TF CBT.

Rewind-technique (RT) була створена David Muss на початку 90-х років для психотерапевтичних інтервенцій при посттравматичному стресовому розладі. В результаті психотерапії ПТСР у осіб, які пройшли RT виявлені стійкі покращення стану, що спостерігалися протягом двох років [2].

Термін «rewind» з англійської перекладається як «перемотування назад» і може розглядатися як спосіб

дисоціативно-асоціативної візуалізації. Фахівці вказують, що при поодиноких психічних травмах буває достатнім 1-2 сеанси для досягнення позитивного результату. Комплексна травма потребує індивідуального визначення кількості сесій. Для психологічної роботи в групі вже перший сеанс може мати до 85% ефективності.

Техніка RT успішно працює з багатьма видами травм, в тому числі з бойовою. Вона заснована на реструктуризації візуальних образів травматичної пам'яті, відділення їх від емоційного сліду пам'яті. Це включає елементи асоційовного та дисоційованого уявлення ситуації травматичного впливу та роботу з властивостями сприймання, його субмодальностями: кольору, глибини, відстані, часу та руху. Це робить можливим достатньо швидко детравматизацію пам'яті людини, яка пережила загрозливі для життя ситуації.

Роботу з технікою RT варто починати не раніше ніж через місяць після травматичної події. Вона також може застосовуватися і через дуже тривалий період після травми. Протягом першого місяця після травми може здійснюватися лише психологічний супровід і підтримка резиліентності клієнта, яка дозволить йому самостійно відновитися.

RT відрізняється від інших доказових технік тим, що не потребує розкриття конфіденційної інформації щодо місії, під час виконання якої сталася травматизація. Метою використання RT є припинення мимовільного, нав'язливого, неусвідомленого пригадування травматичної події. Для поодинокі травми достатнім є два-три сеанси.

Нейропсихологічний механізм RT полягає у змінах в інтегративних процесах пам'яті та дисоціативних механізмах травматичних наслідків, що пояснюється в контексті біоінформаційної теорії, біхевіоральної теорії класичного обумовлювання, теорії подвійної когнітивної репрезентації та теорії консолідації та реконсолідації пам'яті.

Алгоритм роботи RT складається з наступних кроків. На початку створюється уявний «безпечний простір». Це охоплює дихальні техніки, релаксацію та уяву, яка переносить клієнта у час і місце, де він відчуватиме себе зручно, спокійно та безпечно.

Потім психотерапевт просить уявити екран у тому безпечному місці, яке створив клієнт. Це робиться для того, щоб

безпечно повернутися до переживань, які спричинили неусвідомлювані травматичні спогади, без необхідності їх описувати вголос. Таким чином, травматичний спогад проєктується «віддалено» від клієнта, і він може спостерігати за подіями «на відстані», у безпечному місці, що нейтралізує емоційний слід травматичної пам'яті.

Далі, психотерапевт також може попросити клієнта стати частиною події – взяти центральну роль у цьому «фільмі» – натиснути уявну кнопку дисоційованого перемотування вперед а потім асоційованого, дуже швидкого «перемотування» назад до стартової позиції.

Кожна «проєкція» подій вперед і назад може мати різну швидкість і рівень асоціації-дисоціації, залежно від рівня комфорту чи стресу, в якому перебуває клієнт. Мета завжди полягає в тому, щоб досягти цього перемотування подій у ненав'язливий спосіб.

Після сесії здійснюється контроль ефективності психотерапевтичної роботи. Порівнюються результати тестування до сесії й через тиждень-два після сесії. Для цього використовується психодіагностична шкала оцінки впливу травмивної події IES-R [3].

Шкала призначена для оцінки емоційних переживань осіб, які пережили травматичні ситуації. В ній пропонується оцінити, якою мірою людина відчуває протягом останніх семи днів певні емоції з приводу травматичної ситуації, яка була колись пережита. Отримані результати за субшкалами «вторгнення», «уникнення» та «фізіологічна збудливість» порівнюються з тими, які отримані до початку психотерапії. Суттєве зменшення показників слугує психодіагностичним критерієм ефективності роботи.

Список використаних джерел

1. Introduction to The Rewind Trauma Therapy. URL: <https://www.complextraumainstitute.org/event-details/dr-david-muss-zasnovnik-tekhniki-peremotuvannya-travmatichnogo-dosvidu-introduction-to-the-rewind-trauma-therapy> (дата звернення: 15.08.2024).
2. The Rewind Therapy. URL: <https://www.iartt.com/the-rewind/> (дата звернення: 15.08.2024).

3. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024. 711 с.

Романова Юлія Владиславівна

доцент кафедри соціальної психології Київського
національного університету імені Тараса Шевченка місто Київ
Україна ORCID 0000-000-5081-2326

Цимбалюк Софія Миколаївна

студентка 3 курсу факультету психології Київського
національного університету імені Тараса Шевченка місто Київ
Україна ORCID 0009-0008-8872-6418

ФОРМУВАННЯ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ УКРАЇНЦІВ «СВІЙ-ЧУЖИЙ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабне вторгнення в Україні значно впливає на самоідентифікацію громадян, руйнуючи традиційні соціальні зв'язки та створюючи нові форми взаємодії. Умови війни загострюють питання ідентифікації через дихотомію "свій-чужий", що є вирішальним для національної єдності та протистояння ворогу. Визначальним стає розуміння особливостей цієї дихотомії з метою підвищення готовності українського суспільства об'єднатися для спільного спротиву, та вистояти як нація.

Ключовими аспектами у формуванні національної ідентичності є категоризація, яка формує соціальну ідентичність, що базується на поділі власних ознак і цінностей групи від чужих. Цей процес впливає як на формування групових позицій, так і на індивідуальне сприйняття дійсності через призму групових стереотипів і оцінок [6]. Ідентифікація, зокрема самоідентифікація, допомагає людині усвідомити своє місце в суспільстві та формує "Я"-концепцію на основі соціальних зв'язків.

Українська ідентичність пережила важкі випробування під час масових голодоморів та репресій за радянської влади, соціальні структури були зруйновані, а інтелігенція та

духовенство, що раніше були основними носіями культури, були знищені. Це призвело до деформації національної самоідентифікації, адже ті, хто підтримував радянську ідеологію, отримували соціальне схвалення, тоді як інші були засуджені [8]. Стокгольмський синдром, коли українці почали наслідувати поведінку агресора, також вплинув на втрату культурної самобутності [5].

Повномасштабне вторгнення в Україну спричинило значні соціально-психологічні зміни, зокрема у сфері ідентифікації різних соціальних груп. Жителі територій, де ведуться бойові дії, зіткнулися зі зміною міжособистісних комунікацій та поглядів. Відбулася поляризація суспільства за принципом "свій-чужий", що є наслідком зруйнованого життєвого простору та кризи масових ідентичностей [2].

Соціокультурне дистанціювання стало частиною української реальності. Порубіжжя між спільнотами стає зоною притягання та відштовхування, що часто призводить до соціального виключення та негативної ідентичності [6]. Люди почали обмежувати контакти лише до тих, хто емоційно близький або поділяє спільні цінності.

Попри все, українське суспільство продовжує долати розбіжності між регіонами та політичними поглядами. Війна об'єднала раніше протилежні групи: українців Сходу і Заходу, російськомовних і україномовних. Проте залишаються проблеми з релігійними суперечками, особливо між Московським та Київським патріархатами [1].

Війна сприяє розриву суспільних зв'язків, росту невдоволення владою, зникає чіткість політичної та правової ідентичності, що робить людей більш вразливими до маніпуляцій. Виникають сумніви щодо майбутнього України. Ідентичність стає нечіткою, а руйнування економіки погіршує добробут. Люди втрачають моральні орієнтири, змушені поступатися принципами заради виживання. За таких умов одні чинять опір нав'язаній культурі, інші трансформують свою ідентичність, намагаючись подолати внутрішній конфлікт між старим і новим світом. Ця подвійність призводить до колективної провини, соціальної напруги і кризи ідентичності. Формуються нові межі між "своїми" і "чужими": ті, хто особисто пережив тортури, і ті, хто бачив це в новинах; ті, хто виїхав, і ті, хто

залишився під окупацією. Під час окупації ворог цілеспрямовано руйнує нашу культурну спадщину, знищує артефакти та твори мистецтва, стираючи колективну пам'ять. Нemoжливiсть продовжувати традиції та обряди, що є частиною ідентичності, відчужує людей одне від одного [3]. З іншого боку, внутрішньо переміщені особи часто стикаються з труднощами в процесі соціалізації в новому середовищі через мовні бар'єри, відмінності у звичаях та традиціях, а також через стереотипи і упереджене ставлення місцевого населення, що призводить до соціальної ізоляції, розрив цілісності самоідентифікації та дистанціювання між українцями [7].

Одним із надважливих завдань сьогодення постає питання пошуку соціально-психологічних механізмів відновлення самоідентичності українців та формування єдності української нації.

Список використаних джерел

1. Бондаренко, В. Д., Целковський, Г. А., & Кушнірчук, В. А. (2023). Православ'я в Україні: динаміка трансформаційних змін, їх чинники та результати. Культурологічний альманах, (4), с. 3-11.
2. Кривицька, О. В. Дихотомія "свій" / "чужий" у контексті теорій кордонів та порубіжжя. Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. – 2015. – Вип. 2. С. 196-208.
3. Негода, Л. Г. (2023). Особливості соціально-психологічної реадaptaції мешканців деокупованих територій, с. 31-51.
4. Нежинська, О. О. (2024). Психологічна допомога постраждалим від російської агресії на деокупованих територіях України в умовах війни. Вчені записки, том 35 (74), No 1, 2024, с.73-79.
5. Смолинська О. (2023). Мовна травма як актуальна проблема сучасних соціогуманітарних наук. Карпатський фаховий коледж, с. 71-74.
6. Тхоровська С. (2013). Дихотомія "свій" – "чужий" у комунікативному просторі ідеологічного дискурсу (на прикладі використання пасиву в текстах редакційних статей "The New York Times" та "The Daily Telegraph"). Серія : Філологія (мовознавство). Вип. 18. – С. 375-380.
7. Шапошникова, І. В., & Пристай, І. Р. (2024). Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах в умовах воєнного стану. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування, (11), с.3-7.

8. Шугальова, І. (2021). Повсякденне життя українців у роки масового штучного голоду 1921–1923 рр. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Історія, (2 (45)), 30-37.

Сакевич Анастасія Олександрівна,
здобувачка освіти 2 року магістратури, слухач штатний,
кафедра військової психології та педагогіки,
Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
0009-0004-1213-445X

Науковий керівник – Левенець Анна Євгенівна,
канд. пс. н., ст. викладач, кафедра військової психології та
педагогіки,
Військовий інститут Київського національного університету
Імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
0000-0001-9253-7224

ВПЛИВ РЕЛІГІЙНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах збройної агресії російської федерації проти України гостро актуальними стають питання психологічного здоров'я військовослужбовців, розвитку та формування їх стресостійкості, вмінь управляти власним психічним станом, зокрема через звернення до релігії.

Служба у Збройних Силах часто протікає в екстремальних умовах, напряду пов'язаних із ризиком для життя. В свою чергу, це має значущий вплив на особистість військовослужбовця та його індивідуально-психологічні характеристики, сприяючи збільшенню кількості негативних емоційних переживань і стресових реакцій, які є причинами виникнення і накопичення тривалих стресових станів і погіршення психологічного благополуччя та здоров'я особистості.

Згідно Всесвітньої організації здоров'я ВОЗ, здоров'я – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя. Психологічне здоров'я визначається як стан, при якому людина

може реалізувати свій власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно працювати, здійснюючи вклад в життя соціуму.

Один з головних аспектів релігії, який сприяє стресостійкості, полягає в наявності віри у «Вищу силу» чи Бога. Віра в щось більше, ніж просто людська істота дає релігійним військовослужбовцям впевненість, що їхні дії та зусилля мають сенс та значення. Ця віра може стати джерелом надії навіть у найскладніших ситуаціях. Крім духовної підтримки, релігія також може надати військовослужбовцям засоби релаксації та зняття напруги. Молитви, медитації, релігійні служби, ритуальні практики – все це може сприяти підвищенню стресостійкості та загальному психологічному благополуччю.

З метою з'ясувати важливість впливу релігії на психологічне здоров'я та стресостійкість військовослужбовців було проведено емпіричне дослідження. Для контрасту та кращої оцінки результатів емпіричну базу дослідження склали 18 віруючих і 18 невіруючих військовослужбовців, які мали досвід бойових дій. З них військовослужбовці чоловічої (96 %) і жіночої статі (4 %).

Основні методики, які використовувались: опитувальник подолання стресу (COPE) К.Карвера, опитувальник бойового стресу О.А. Блінова.

Результати за методикою подолання стресу (COPE)
К.Карвера (табл.1).

Таблиця 1

**Оцінка копінг-стратегій військовослужбовців за
методикою
подолання стресу (COPE) К.Карвера**

	Віруючі			Атеїсти		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
1. Активне впорання	100%	0%	0%	100%	0%	0%
2. Придушення конкуруючої реальності	91,7%	8,3%	0%	66,7%	33,3%	0%
3. Планування	100%	0%	0%	100%	0%	0%
4. Прийняття	91,7%	8,3%	0%	58,3%	41,7%	0%

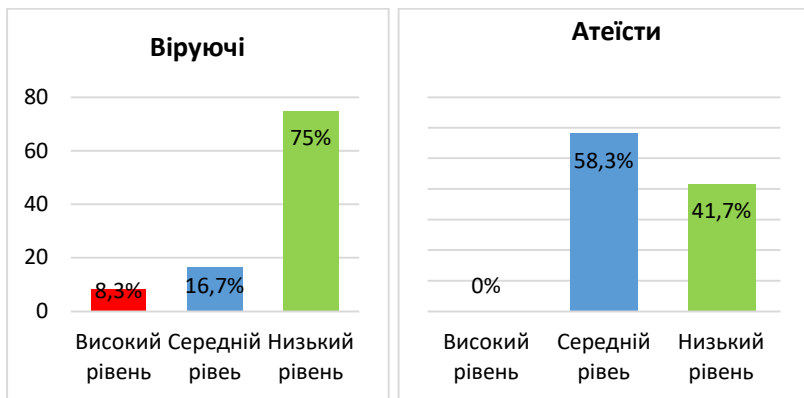
5. Позитивне переформулювання	91,7%	8,3%	0%	75%	25%	0%
6. Звернення до релігії	58,2%	33,5%	8,3%	0%	8,3%	91,7%

В таблиці представлені провідні копінг-стратегії, якими керуються досліджувані військовослужбовці. Згідно дослідження невіруючі військовослужбовці частіше обирають для себе 3 основні стратегії: активне впорання, придушення конкуруючої діяльності та планування. Віруючі військові надають перевагу в однаковій мірі стратегіям позитивного переформулювання і особистісного зростання, придушенню конкуруючої діяльності та стратегії прийняття (91,7%), а також активному впоранню та плануванню (100%). Цікаво, що стратегію звернення до релігії як домінуючу, обрали тільки 58,2% релігійних піддослідних. Отже, дані дослідження свідчать, що віруючим військовослужбовцям притаманне застосування ширшого спектру копінг-стратегій, й, відповідно, релігійність людини може нажувати більше альтернативних шляхів подолання стресових ситуацій.

Дослідження релігійного копіngu демонструють наскільки він є унікальним серед інших методів подолання стресу. Саме релігійні методи подолання стресу опосередковують зв'язок між загальною релігійною орієнтацією військового та результатами основних життєвих подій особистості. Таким чином, отримані результати зазначають важливість поширення цих копінг-стратегій для віруючих військовослужбовців, задля покращення їх психологічного благополуччя та захисту від згубного впливу стресових ситуацій і негативних життєвих подій.

Опитувальник бойового стресу О.А. Блінова – це авторський опитувальник для психодіагностики бойового стресу. Загальний інтегральний показник бойового стресу військових атеїстів та військових віруючих показано на гістограмах нижче (рис.1).

За результатами загального інтегрального показника бойового стресу явно видно, що віруючі військовослужбовці мають більший відсоток людей з низьким рівнем бойового стресу в порівнянні з атеїстами, що позитивно підтверджує нашу теорію впливу релігійності військовослужбовця на його психологічне здоров'я і стресостійкість.



*Рисунок 1 Показники рівня бойового стресу
військовослужбовців за О.А.Бліновим*

Отже, релігійний світогляд є важливим чинником стресостійкості для віруючих військовослужбовців. Унікальність його полягає в його здатності надати людям духовну опору, моральні принципи та способи релаксації, що можуть допомогти їм знімати стресові навантаження, пов'язані з військовою службою.

Святенко Тетяна Ігорівна,

здобувачка освіти 2 року

магістратури, слухач штатний, кафедра військової психології та педагогіки, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

0009-0009-3154-1719

РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ КОМАНДИРІВ

Розвиток лідерських якостей – це процес, який вимагає самодисципліни, постійного вдосконалення та прагнення до саморозвитку. Лідером можна стати, якщо докласти зусиль до формування ключових навичок. Вивчення даної теми обумовлено необхідністю адаптації військового керівництва до сучасних викликів та змін у геополітичному середовищі.

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну, активні бойові дії вимагають від командирів нових навичок і властивостей. Молодші командири, будучи ключовими учасниками військового процесу, повинні володіти не лише стратегічними та тактичними навичками, але й високим рівнем лідерської компетентності. Зосередження на розвитку лідерських якостей у молодших командирів стає важливим завданням, оскільки вони є ланкою, яка поєднує стратегічне керівництво і виконавчу діяльність.

Інновації в методах навчання та підвищення лідерської ефективності цієї категорії командирів можуть значно вплинути на взаємодію та результативність військових підрозділів. Крім того, з урахуванням стрімкої зміни технологічного ландшафту та соціокультурних трансформацій, важливо враховувати психологічний аспект лідерства, оскільки він є ключовим для успішного впровадження змін та управління динамічним військовим колективом. Таке дослідження не лише розширить теоретичне розуміння лідерських якостей у військовому контексті, але й практичні рекомендації для підвищення ефективності військового керівництва в умовах сучасного світу.

Таким чином, розвиток лідерських якостей є тривалим і свідомим процесом. Ключовим має бути готовність вчитися, самовдосконалюватись та працювати над собою щодня. Лідерські навички розвиваються через практику, рефлексію та наставництво і їхній розвиток позитивно впливає не лише на особистий успіх, але й на ефективність команди чи організації в цілому.

Список використаних джерел

Лідерство сержанта та офіцера (психолого-педагогічний аспект): Навчальний посібник / За ред.: кан. іст. наук, професора П.П. Ткачука – Львів: ЛІСВ, 2009. 187 с.

Траверсе Тетяна Михайлівна
доктор психологічних наук, професор
завідувач кафедри соціальної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна
ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-9031-1173>

Семанів-Куземченко Васіліса Максимівна
студентка 2 курсу спеціальності “Психологія”
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

САМОСТІЙНЕ ПРИЙНЯТТЯ ЯКІСНИХ РІШЕНЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ВІЙСЬКОВОГО КОМАНДУВАННЯ

В ситуації наймасштабнішої війни в Європі з часів Другої Світової, в Україні актуальною є проблема максимізації ефективності Збройних Сил. Одним з напрямків є упровадження стандарту НАТО децентралізованого управління або Mission command, яка полягає у довірі підлеглим прийняття рішень щодо реалізації задач. Українська армія мала досить високий рівень централізації управління до окупації Росією Криму та початку антитерористичної операції (АТО). Проте вже в часи АТО/ОО почало практикуватись командування через цільові завдання, що є більш ефективним в умовах сучасної війни.

Проблема децентралізації прийняття рішень в армії є комплексною, але на ряду з власне військовими та юридичними аспектами, являє собою значною мірою психологічний виклик. Доктрина НАТО в питанні принципів організації управління спирається на німецьку доктрину Auftragstaktik, на яку можна орієнтуватись як на важливий історичний приклад, оскільки на основі цієї доктрини функціонувала надзвичайно ефективна армія. Основна ідея децентралізованого управління полягає в тому, що наказ від вищого керівництва має називати ціль, тоді як вибір засобів реалізації здійснюється нижчим командуванням. Відповідно, в межах доктрини Auftragstaktik від командування на всіх рівнях очікується здатність до самостійних швидких рішень у непередбачуваних умовах та творчого застосування знань і

навичок. Опис військового в Auftragstaktik – це значною мірою саме психологічний портрет людини. Він змальовує особистість з розвинутими вольовими навичками, здатну брати на себе відповідальність та приймати швидкі рішення в умовах обмеженої інформації. В межах доктрини діє принцип, що краще зробити помилку, ніж не зробити нічого. Для формування такого світогляду необхідні соціальні умови та спеціальні навчання, що заохочують до постійної аналітичної активності, ініціативи та сміливих рішень.

Здатність до самостійного прийняття якісних рішень постає у центрі проблеми ефективного командування. З огляду на це необхідно вивчати, які особливості цього процесу є найсприятливішими. Так, у Шведському оборонному університеті Ларсом Хенакером (Lars Henåker) було проведене експериментальне дослідження, яке показало, що наявність залежного (Dependent) стилю прийняття рішень за класифікацією Scott & Bruce статистично значимо пов'язана із тактичними поразками у симуляції боєз'ясування. Залежний стиль прийняття рішення характеризується сумнівами суб'єкта щодо своєї спроможності прийняти рішення, пошуком ствердження та підтримки він інших. Також він пов'язаний із труднощами у доведенні до кінця когнітивних процесів (в т.ч. прийняття рішень) без відволікання на сторонні думки. Продовжуючи тему особливостей прийняття рішень треба сказати, що Пітер Танхольм (Peter Thunholm) виявив зв'язок залежного та уникаючого (характеризується інтенсивним небажанням прийняття рішень) типів прийняття рішень із більшою тривогою при плануванні перед боєм. Обидва дослідження демонструють негативні наслідки невпевненості, пошуку схвалення у прийнятті рішень або сильного небажання їх приймати на ефективність командування, що підкреслює необхідність виховання конкретних навичок самостійного, швидкого та раціонального прийняття рішень, схвалення ініціативи.

Структура відносин командир-підлеглий є також дуже важливою для реалізації командування через цільові завдання, оскільки вона обумовлює як психологічну спроможність командира довірити підлеглому самостійне рішення, так і уможлиблює ініціативу та творчі рішення з боку підлеглого, оскільки надмірна тривога та емоційний тиск негативно

відображаються на когнітивних процесах. Так, довіра є одним з основних принципів доктрини Mission command. Отже для військових зараз постає питання, як сформувати або закріпити там, де він вже існує, належний тип стосунків. В німецькій армії довіра до підлеглих формувалась зокрема через спільні навчання начальників із підлеглими, випробування лідерських якостей підлеглих у польових тренуваннях, що сприяло тому, що командири вивчали особливості мислення та рішень своїх підлеглих, та між ними формувались стосунки, що нагадували стосунки між учителем та студентами [1, с. 35]. В українській армії є особливості, що ускладнюють встановлення високого рівня довіри між старшим та молодшим командуванням, зокрема філософія централізованого управління, що залишилася у спадок від Радянського Союзу, система цінностей, в якій немає однозначного заохочення дії та раціональної ініціативи у випадках, коли вони можуть призвести до невдачі. З урахування критичної важливості довірливих стосунків, є доцільним подальше вивчення емоційних й семантичних особливостей взаємодії командування-підлеглих.

Підсумовуючи можна сказати, що згідно з військовою доктриною децентралізованих рішень дуже важливою складовою підготовки особового складу є розвиток когнітивних і вольових навичок, які роблять їх спроможними до швидкого та раціонального прийняття рішень в несприятливих умовах, причому вплив впевненості у прийнятті рішень на ефективність командування підтверджується також і емпірично. Вагомим інструментом впровадження культури ініціативності є довірливі стосунки між командуванням і підлеглими.

Список використаних джерел

1. Корендович В. С. (2020). Проблема децентралізації управління військами (силами) в гібридній війні. Наука і оборона. 3.
2. Henaker L. (2022). Decision-making style and victory in battle – Is there a relation?
3. NATO STANDARD AJP-01 ALLIED JOINT DOCTRINE Edition F Version 1 DECEMBER 2022

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

Проблема розвитку психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях зараз має особливу актуальність. Деадаптація, зниження опірності організму, нервово-психічне перенапруження і стійкі негативні психічні стани – все це відбувається, якщо військовослужбовці не підготовлені до тривалого виконання службових обов'язків.

Виконання бойових завдань українськими військовими залежить від кількох факторів. Це, зокрема, професійна підготовка та психологічна підготовка. Це забезпечується шляхом професійного відбору, а також безпосередньої професійної діяльності підготовленого особового складу. На етапах професійного становлення одним із першочергових завдань є формування цієї психологічної готовності.

Психологічна готовність військовослужбовця – один із основних компонентів готовності до бойових дій, адже дає можливість ефективно впоратись з психологічним стресом та психологічними навантаженнями.

Можна стверджувати що психологічна готовність військовослужбовців є особливо важливим компонентом професійної діяльності, оскільки вона створює свою здатність до успішного виконання завдань військової служби в умовах стресу та небезпеки. Щоб військовослужбовці були готові приймати участь в бойових діях необхідно приділити особливу увагу психологічній підготовці адже добре підготовлений, загартований військовослужбовець буде готовий виконувати точно та чітко поставленні завдання в зоні бойових дій.

Скляренко Олексій Євгенович,
аспірант ВНПЗ «Університет сучасних знань»,
м. Київ, Україна

СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ТА ІНСТРУМЕНТИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗЛАДІВ (ПТСР)

Протягом життя людина стикається з різними ситуаціями та впливами, серед яких деякі можуть бути травматичними через свою загрозливість, інтенсивність та непередбачуваність. Травматичні події можуть включати численні кривди, занедбаність у дитинстві, гострі міжособові конфлікти, дорожньо-транспортні пригоди, фізичне та сексуальне насильство, важкі хвороби – ці фактори не є вичерпними, але вони досить імовірні в житті багатьох людей.

Щоб відновитися після пережитого стресу і повернутися до нормального життя, людині потрібно впоратися з емоційними переживаннями і подолати тривожні схеми сприйняття світу, адже минулі загрози можуть змусити очікувати подібного і в майбутньому.

Однак є й такі травматичні події, які торкаються не окремих осіб, а цілих спільнот, ставлячи під загрозу життя мешканців селищ, міст, регіонів або навіть країн. До таких подій відносяться стихійні лиха, терористичні акти та воєнні конфлікти, які призводять до смертей, втрати житла, тортур та необхідності переселення і початку життя з нуля. Через свою раптовість, масштаб і складність адаптації ці події створюють найбільший ризик розвитку, загострення та хронізації стресових розладів. Триваюча війна є яскравим прикладом таких травматичних подій, які несуть високий ризик посттравматичних стресових розладів для населення. Тому питання оперативної психологічної допомоги є надзвичайно важливим, а розробка ефективних моделей роботи – життєво необхідною.

Різноманітні місцеві організації та міжнародні фундації активно впроваджують навчальні програми і проводять підготовку спеціалістів у сфері терапії травматичних розладів. Серед найбільш відомих підходів у лікуванні посттравматичних стресових розладів, ефективність яких досліджується і порівнюється, можна виділити програми управління стресом, підтримувальну недирективну роджеріанську психотерапію,

гіпнотерапію, психодраму, а також інтерперсональну, психодинамічну, когнітивно-поведінкову психотерапію і терапію методом десенсибілізації та репроцесингу травматичної пам'яті за допомогою рухів очима.

Метааналізи порівняльної ефективності цих методів (дослідження А. Ехлерса і Дж. Біссона, Р. Брадlea і Дж. Гріна, М. Ван Еттена і С. Тайлора, М. Клоітера, Г. Сидлера і Ф. Вагнера) показують, що загальні методи терапії мають меншу ефективність у порівнянні з тими, які спеціально розроблені і спрямовані на лікування симптомів ПТСР. Найбільш ефективними в цій сфері, згідно з тими ж метааналізами і рекомендаціями провідних організацій (Американської психологічної асоціації, Австралійського центру посттравматичного психічного здоров'я, Національного інституту здоров'я і якості медичної допомоги Великобританії, Управління психічного здоров'я ветеранів при Міністерстві оборони США), вважаються травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія та метод десенсибілізації і репроцесингу травматичної пам'яті за допомогою рухів очима (EMDR) [1, с. 266].

Когнітивно-поведінкова травмофокусована психотерапія включає різноманітні методи, спрямовані на переосмислення і повторне переживання травматичних подій. Основні техніки цього підходу включають експозицію в реальному житті (*in vivo exposure*), експозицію уяви (*imaginal exposure*), пролонговану експозицію (*prolonged exposure*), стимульну конфронтацію (*stimulus confrontation*), повторне когнітивне опрацювання (*cognitive reprocessing*), когнітивну реструктуризацію (*cognitive restructuring*), а також наративну реконструкцію (*narrative reconstruction*).

Одним з найбільш ефективних методів у когнітивно-поведінковій терапії посттравматичного стресового розладу є когнітивна терапія ПТСР (*cognitive therapy for PTSD*), розроблена А. Ехлерсом і Д. Кларком. Цей метод, який також відомий як оксфордський підхід до терапії ПТСР через асоціацію з Оксфордським центром тривожних розладів і травми, демонструє значні результати.

Оксфордський підхід у рамках когнітивної моделі визначає три основні цілі для роботи з посттравматичним стресовим розладом: 1) Виявлення і зміна негативних особистісних значень, які пацієнт надає травматичній події та її наслідкам; 2) зниження симптомів повторного переживання травми та розпізнавання тригерів, які викликають ці симптоми; 3) виправлення

дисфункційної поведінки та когнітивних стратегій, які сприяють підтримці симптомів [2, с. 178].

Отже, у сучасній психології існує широкий спектр методів для подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Основними напрямками є когнітивно-поведінкова терапія та метод десенсибілізації і репроцесингу травматичної пам'яті за допомогою рухів очима (EMDR). Ефективність цих підходів підтверджена численними дослідженнями, які показують їх перевагу над іншими загальними терапіями. Наразі важливо продовжувати розробку і вдосконалення ефективних моделей терапії, зокрема для роботи з особами, які постраждали від масштабних травматичних подій, таких як війни та катастрофи.

Список використаних джерел

1. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Кісарчук З.Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

Сливінська Злата Олегівна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти,
спеціальності 053 «Психологія»

ПВНЗ «Європейський університет», м.Київ, Україна,
ORCID iD: 0009-0005-4446-2332

Науковий керівник Бєлавіна Тетяна Іванівна

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій

ПВНЗ «Європейський університет» м.Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЮНАКІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічний супровід на етапі професійного самовизначення набуває особливої актуальності в умовах трансформацій, які відбуваються у світі, коли десятки професій

виявляються непотрібними за лічені роки. А особливо в умовах війни, яка продемонструвала, що ринок праці може змінитись не лише за кілька років, але й за одну ніч.

Перший вибір професії припадає на юнацький вік, для якого характерні такі психологічні труднощі як: сумніви у власних можливостях, страх перед майбутнім, вплив соціального оточення та невизначеність вибору. Юнаки знаходяться в активному пошуку власного «Я», визначають свої життєві цілі, проходять етап самоідентифікації.

А юні люди, які пережили психотравмівний досвід, в тому числі пов'язаний із війною чи іншими складними життєвими обставинами, потребують додаткової допомоги у його переробці і подоланні. Найбільш вразливим до травмуючих чинників в умовах кризової життєвої ситуації є центральне новоутворення ранньої юності – спрямованість у майбутнє. В умовах, що склались в Україні у зв'язку з нападом ворожої держави, передбачати будь-що дуже складно, що створює оптантам додаткові труднощі. Дуже важливо, щоб старшокласники відчули себе здатними долати перешкоди, а не жертвою обставин.

На думку Ткачук І.І., ефективними напрямками допомоги юнакам в подоланні наслідків психотравмуючої ситуації є активізація і розвиток їхніх власних ресурсів, оволодіння стратегіями успішної поведінки. Для реалізації зазначеного напрямку у роботі з учнями старшої школи доцільно з точки зору згаданих дослідників використовувати психологічний супровід їхнього професійного самовизначення [5, с.6]

Психологічний супровід на цьому життєвому етапі включає в себе допомогу у виявленні та розвитку особистісних якостей, здібностей, підтримку у прийнятті рішень, пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю.

Таким чином тема психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення не лише не втрачає актуальності у такий складний для нашої держави час, а навпаки потребує особливої уваги.

Список використаних джерел:

1. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практ. посіб. /Л.О.Корнієнко, І.М.Лісовецька, Ю. А.

Луценко, Д. Д. Романовська. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 152 с.

2. Крапивницька А. О. Особливості професійного самовизначення старшокласників з різним соціометричним статусом. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2018. Вип. 10. С. 52-55.

3. Пирог Г. В. Професійне самовизначення старшокласників, які опинились у складних життєвих обставинах: діагностична та корекційно-розвивальна робота. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 2. Т. 2. Херсон, 2018. С. 66-71.

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

5. Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів: [метод. рек.] / І. І. Ткачук ; наук. ред. В. Г. Панок. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. – 78 с.

Соколова Єлизавета Сергіївна

студентка 1 курсу магістратури ОНП «Політична психологія»,

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна

sokolovaelizaveta@knu.ua

ORCID: 0009-0002-0448-1043

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РИЗИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Сьогодні, внаслідок напруженої ситуації в країні, ми маємо змогу спостерігати за тим, якою важливою частиною тилового забезпечення є волонтерська діяльність, адже волонтери займаються забезпеченням не лише збройних сил України, а й гуманітарним, громадянським та економічним напрямками.

Величезна кількість українців займаються добровільною, неоплачуваною діяльністю, яка змотивована особистісними переконаннями та має найвищу суспільну цінність. Цей вид діяльності має високі ризики розвитку синдрому емоційного вигорання в порівнянні з іншими професіями.

Актуальність обраної теми заключається в популяризації волонтерської діяльності серед громадян України в зв'язку з соціально-політичною ситуацією в країні. Емоційне вигорання волонтерів, їх дезадаптація є одними з головних проблем в наш час.

Метою роботи є загальна оцінка рівня симптомів емоційного вигорання в осіб, що займаються волонтерською діяльністю, та дослідження впливу цієї діяльності на ризик виникнення емоційного вигорання.

Для досягнення поставлених завдань використано такі інструменти дослідження: метод анкетування для виявлення соціально-демографічних відомостей про досліджуваних, а також для оцінки їхнього досвіду волонтерської діяльності; діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойком); діагностика оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (за методикою САН); **авторська анкета** складалась з 11 загальних питань

Аналіз отриманих даних здійснено за допомогою програми Jamovi. Аналіз результатів дослідження передбачав:

1) збір первинних даних усієї вибірки та обробка індивідуальних анкетних даних (визначення особливостей специфіки волонтерської діяльності респондентів; розподіл респондентів за показниками передбаченими авторською анкетною;

2) аналіз загальних показників рівня вираженості симптомів та фаз емоційного вигорання за методикою В. Бойка; аналіз рівня самопочуття, активності та настрою за методикою САН;

3) порівняльний аналіз симптомів емоційного вигорання волонтерів в залежності від факторів впливу;

4) проведення кореляційного аналізу для пошуку зв'язків між рівнями вираженості фаз емоційного вигорання та рівнями самопочуття, активності та настрою.

Всього в опитуванні взяло участь 61 особа, які займаються волонтерською діяльністю не менше 6 місяців. Серед опитаних

превалювали жінки – 37 осіб (60,7% від загальної кількості); чоловіків – 24 (39,3%). З вибірки було вилучено одну особу, яка отримала повну фінансову компенсацію своєї діяльності від громадської організації.

На другому етапі використовувалась комплексна методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка [1, 13 с].

Модель емоційного вигорання, яка була розроблена В. Бойко, є найпоширенішою в наш час і поділяється на три компоненти [3, 4 с]:

- Перша фаза – «напруження» – відчуття емоційної і фізичної виснаженості, яка була викликана діяльністю.

- Друга фаза – «резистенція» – надмірне емоційне виснаження, яке має змогу спровокувати розвиток захисної поведінки, що робить суб'єкта діяльності емоційно закритим, відстороненим і байдужим.

- Третя фаза – «виснаження» – психофізична перевтома, спустошеність, нівелювання і знецінення власних досягнень, порушення професійної комунікації, розвиток цинізму по відношенню до тих, з ким працівник спілкується в сфері своєї діяльності, розвиток психосоматичних порушень.

Наступним кроком було дослідження самопочуття, активності та настрою респондентів за допомогою **методики діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою САН**. Опитувальник САН містить 30 пар протилежних одна одній характеристик. За кожною з них респондент повинен оцінити свій поточний стан [2, 91с].

Результати. За допомогою методики визначення емоційного вигорання В.В. Бойко, було досліджено 60 респондентів, які займаються волонтерською діяльністю не менше шести місяців. Було виявлено, що серед респондентів переважає середній рівень вираженості фаз емоційного вигорання, майже третина волонтерів мають хоча б одну повністю сформовану фазу.

За результатами вимірювання сформованості фаз СЕВ серед жінок і чоловіків, можна зробити висновки, що серед жінок 22,2% респондентів не відчувають проявів жодної з фаз, в цей час серед чоловіків – 16,7% респондентів.

Формується щонайменше одна з фаз СЕВ у 41,7% респондентів серед жінок і у 37,5% респондентів серед чоловіків.

Сформовано щонайменше одну з фаз СЕВ у 36,1% респондентів жінок і у 45,8% респондентів чоловіків.

Це доволі високі показники, а отже, і серед жінок, і серед чоловіків існує певний розподіл щодо сформованості фаз СЕВ. Частка респондентів, які не сформували жодну з фаз СЕВ, різниться між статтями, де серед жінок цей показник вищий. Проте, загальний відсоток респондентів, у яких формується або сформовано щонайменше одна з фаз СЕВ, майже однаковий для обох статей.

Кореляційний аналіз показав, що на початковій стадії емоційного вигорання волонтери відчують невеликий рівень стресу, який не значно впливає на їхнє самопочуття, активність та настрій. У фазі "Резистенція" стрес середньої сили може підтримувати задовільний рівень активності та самопочуття, можливо, завдяки внутрішній мотивації та відчуттю значущості роботи. У фазі "Виснаження" спостерігається слабкий зв'язок між показниками "самопочуття" і "активності", що свідчить про початкові ознаки зниження енергії та підвищення втоми.

Різні симптоми вигорання, такі як тривога, депресія, редукція професійних обов'язків, та психосоматичні порушення мають слабкі або дуже слабкі прямі зв'язки з самопочуттям, активністю та настроєм. Це пояснюється тим, що на початкових етапах вигорання, стресові фактори провокують внутрішню мобілізацію волонтерів, тимчасово покращуючи їхні показники, але з часом це призводить до погіршення загального стану через зростання фізичного та емоційного виснаження.

Виявлено, що безпосередній контакт з людьми, в порівнянні з волонтерами, які працюють дистанційно, призводить до збільшення незадоволеності собою через емоційний тиск і відповідальність щодо результатів взаємодії. Волонтери частіше проявляють неадекватні емоційні реакції, що свідчить про емоційне виснаження.

Аналіз порівняння трьох груп за фактором інтенсивності волонтерської діяльності виявив статистично значущі відмінності у шкалах "Незадоволеність собою", "Тривога і депресія", "Неадекватне вибіркове емоційне реагування" і "Психосоматичні та психовегетативні порушення". Це не підтверджує гіпотезу про те, що інтенсивність волонтерської діяльності прямо пропорційно впливає на рівень емоційного

вигорання волонтерів, адже, наприклад, волонтери, які працюють кожного дня, мають нижчий рівень тривоги і депресії порівняно з тими, хто волонтерить раз на тиждень і більше.

Аналіз порівняння трьох груп за фактором тривалості волонтерської діяльності показав статистично значущі відмінності у шкалах “Неадекватне вибіркове емоційне реагування”, “Редукція професійних обов’язків” і “Психосоматичні та психовегетативні порушення”. Це не підтверджує гіпотезу про те, що тривалість волонтерської діяльно

сті впливає на рівень емоційного вигорання.

Результати дослідження також вказують на те, що волонтери з більшим досвідом (понад 2,5 років) роботи демонструють значно вищий рівень редукції професійних обов’язків порівняно з тими, хто волонтерить 1-2 роки.

Також особи, які займаються волонтерською діяльністю більше 2,5 років, мають вищий рівень неадекватного вибіркового емоційного реагування порівняно з тими, хто волонтерить менше року. Середня сила ефекту вказала на помітний вплив досвіду на цей аспект емоційної реакції.

Список використаних джерел:

1. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. – Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016.- 60 с

2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

3. Павлюк, М. М., Журавська, Д. С., & Клімишина, Н. (2018). Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності.

Соснюк Є. О.,
аспірант, відділ соціальної психології,
Інститут соціології НАН України,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-7161-5833

ТИПИ ПОЛІТИЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ

Одним з важливих суспільно-політичних феноменів, які постійно перебувають в центрі уваги українських та зарубіжних науковців, є політична ідентичність. Існує досить багато підходів до розкриття сутності, особливостей концептуалізації та динаміки розвитку політичної ідентичності [2]. Однак більшість з них не повною мірою підходять до вивчення політичної ідентичності громадян України, бо розроблялись з урахуванням специфіки політичних реалій в країнах з розвинутою демократією. Україна натомість все ще перебуває у стані демократичного транзиту.

Нами була розроблена модель політичної ідентичності, яка може бути адаптованою до умов, в яких відбувається формування політичної ідентичності в Україні. Розробку власної концептуальної моделі політичної ідентичності здійснено на основі проведеного аналізу [2;3] та ідей, закладених в моделі американського дослідника Р. Сміта [1].

В нашій моделі, структура політичної ідентичності визначається на макро-, мезо- та мікрорівнях [3].

На макрорівні в структурі політичної ідентичності ми виокремлюємо: політичні ідентитети, економічні ідентитети, ціннісно-конститутивні ідентитети. На мезорівні політичні ідентитети представлені геополітичними та внутрішньополітичними ідентитетами; економічні – державно-регулятивними та ринково-орієнтованими ідентитетами; ціннісно-конститутивні – ціннісно-етнічними, ціннісно-культурними, ціннісно-конфесійними та ціннісно-історичними ідентитетами. На мікрорівні ідентитети політичної ідентичності можуть розглядатись як емпіричні індикатори прояву ідентитетів більш високих рівнів в атитюдах, оцінках, уявленнях громадян.

Спираючись на дану модель, ми провели якісне дослідження (4 фокус-групи з експертами – політологами, соціологами, політичними психологами), за результатами якого нами було визначено низку потенційно можливих типів політичної ідентичності громадян України: авторитарно-егалітарний, авторитарно-консервативний, авторитарно-технократичний, авторитарно-модерністський, релігійно-демократичний, ліберально-консервативний, соціал-демократичний, класично-ліберальний, дифузний.

Крім того, отримано деталізовані описи даних типів політичної ідентичності. Також було виокремлено перелік політичних, економічних та соціокультурних умов, які матимуть вплив на розвиток політичної ідентичності.

В перспективі ми передбачаємо провести кількісне експертне опитування, за результатами якого, очікуємо визначити провідні типи та отримати можливі сценарії розвитку політичної ідентичності в Україні. Передбачається здійснити оцінку ймовірності їх реалізації. Зазначені завдання складають перспективи наших майбутніх досліджень.

Список використаних джерел

1. Smith, R. M. (2004). Identities, interests and the future of political science. *Perspectives on Politics*. 2 (02), 301-312. DOI: 10.1017/S1537592704040174. S2CID 144844167.
2. Соснюк, Є. О. (2021). Аналіз сучасних підходів до вивчення політичної ідентичності в зарубіжній соціології. *Габітус*. 27, 17-21. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.2>
3. Соснюк, Є. О. (2023). Концептуальна модель політичної ідентичності: структура, рівні та ідентитети. *Габітус*. 51, 35-39. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.5>

Соснюк О. П.,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри
соціальної психології, Київський національний університет

імені Тараса Шевченка,

м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0002-7558-8879

Остапенко І. В.,

кандидат психологічних наук, завідувач лабораторії
психології політичної поведінки молоді, Інститут соціальної та

політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0001-6710-5964

АСТРОТУРФІНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ МАНІПУЛЯЦІЇ ГРОМАДСЬКОЮ ДУМКОЮ: ЗАГРОЗИ ТА РИЗИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ

Однією з найбільш помітних тенденцій в інформаційному просторі останнім часом є використання широкої палітри маніпуляційних технологій, які цілеспрямовано застосовують для здійснення впливу на громадську думку. Особливо інтенсивно ними послуговуються пропагандисти, які істотно додали в активності та поширенні подібних практик після повномасштабного вторгнення російських військ в Україну.

З метою вивчення основних тенденцій щодо використання маніпуляційних технологій нами було проведено спеціальне якісне дослідження, в якому взяли участь 25 експертів (політологів, психологів, соціологів, журналістів та фахівців з публічних комунікацій). Основним методом дослідження було визначено глибинне інтерв'ю. Узагальнений аналіз результатів проведеного дослідження дозволяє стверджувати, що провідною маніпуляційною технологією для впливу на громадську думку є астротурфінг [1]. Сутність даної технології полягає у штучній імітації масової підтримки певних ідей, думок та ініціатив [2]. Як зазначають експерти, найбільша кількість випадків використання астротурфінгу спостерігається в популярних соціальних мережах та месенджерах, де створюються фейкові аккаунти, через які здійснюється імітація підтримки і поширення певних наративів. Те, що саме соціальні медіа використовуються для реалізації

даної технології зовсім не дивно. Адже саме в них проводять левову частку особистого часу сучасні користувачі. Крім того, до значної кількості інформаційних повідомлень з соціальних мереж люди ставляться некритично, і таким чином маніпуляторами долаються фільтри недовіри до них [3]. Також, в соціальних медіа існують широкі технологічні можливості для використання креолізованого медіаконтенту, дипфейків (в т. ч. створених за допомогою ШІ), мемів [4;5]. При цьому, ініціатори поширення такого контенту можуть робити це досить швидко і майже гарантовано зберігати анонімність.

Як зазначають експерти, для підвищення ефективності використання даної технології пропагандисти та фахівці з ІПСО часто застосовують одночасно низку маніпуляційних технік, які сприяють поширенню дезінформації, дезорієнтації користувачів, тролінгу. Більшість цих технік вже відомі і описані [6;7]. Однак пересічним користувачам вони постійно пропонуються в оновленому вигляді, з новими наративами. Зазначені моменти ускладнюють їх ідентифікацію і знижують потенціал чинити опір. Тим більше, що обізнаності в цій сфері громадянам відверто бракує. На актуальний момент основна загроза від використання даної технології полягає у підвищенні ефективності ворожих пропагандистів, фахівців з проведення ІПСО, вербувальників. Однак, як зазначають експерти, існує ризик хабітуалізації (призвичаєння) до використання таких технологій як самих громадян, так і фахівців з комунікацій. Внаслідок цього, практика використання астротурфіngu може зберігтися і післявоєнні часи, що, за такого перебігу подій, буде становити загрозу розвитку демократії та вільних виборів. У зв'язку з цим існує потреба у розробці заходів, освітніх і тренінгових програм з метою профілактики поширення таких технологій та формування резистентності до них. Їх розробка та реалізація входить до наших перспективних планів.

Список використаних джерел

1. Dutoit, Yann Picand, Dominique (2013). *Astroturfing : definition of astroturfing and synonyms of astroturfing (English)*. Retrieved from: <http://dictionary.sensagent.com/Astroturfing/en-en/>
2. Ratkiewicz, J., Conover, M., Meiss, M., Gonçalves, B. Patil, S., Flammini, A., Truthy, F. M. Mapping the Spread of Astroturf in Microblog

Streams. Proceedings of the 20th international conference companion on World wide web, WWW 2011: (March 28–April 1, 2011, Hyderabad, India). New York – USA. : ACM, 249.

3. Остапенко, І. В. (2019). Довіра до соціальних медіа як умова ефективної взаємодії. *Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського Конгресу II із соціальної психології «СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ СЬОГОДНІ: ЗДОБУТКИ І ПЕРСПЕКТИВИ»*, 7-8 листопада 2019 року, К.: Інститут соціальної та політичної психології, 266-269.

4. Остапенко, І. В. (2022). *Медіаконтент як засіб розвитку громадянської компетентності молоді : методичні рекомендації*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

5. Остапенко, І. В. (2022). Використання медіаконтенту для візуалізації уявлень молоді про майбутнє: виклики війни і євроінтеграція. *Проблеми політичної психології*, 11 (25), 126-141.

6. Соснюк, О. П. (2008). Психологічні технології протидії використанню маніпуляційних технік. *Актуальні проблеми психології, Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, Том 10, 6 (2), 241-244.

7. Соснюк, О. П. (2007). Психологічний тренінг як засіб профілактики використання маніпуляційних технік в мас-медіа. *Актуальні проблеми психології. Проблеми психології творчості та обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 12 (3), 157-167.

8. Смержевська, О. (2015). Астротерфінг. *Новітня політична лексика (неологізми, okazіоналізми та інші новотвори): Енциклопедичний словник-довідник (за заг. ред. Н. М. Хоми)*. Львів: «Новий Світ–2000», 23.

9. Хома О. В., Бадюла П. М. (2012). Астротурфінг як засіб маніпулювання суспільною думкою. *Актуальні проблеми управління інформаційною безпекою держави: зб. матер. наук.-практ. конф., 30 березня 2012 р., м. Київ, К. : Наук-вид. відділ НА СБ*, 274-276.

Спиця Наталя Валеріївна
к. філос. н., доцент, доцент кафедри суспільних дисциплін
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: 0000-0003-1004-5774

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Питання ментального здоров'я українського суспільства постало перед спеціалістами вже давно, загострилось з подіями 2014 року та постало як вкрай актуальне починаючи з весни 2022 року – як тільки українці усвідомили що саме відбулось. До 2022 року традиції обговорювати психологічний стан громадян на широкий загал особливо не спостерігалось. Проблематика більшою мірою цікавила спеціалістів в області психології та психіатрії. Вирішення індивідуальних питань ментального здоров'я було справою особистісного виміру. Зважаючи на невелику популярність звернення по допомогу психолога у нашому, нажаль, «надовго пострадянському» суспільстві, більшість українців все ще стримано ставилася довгий час до питань психологічного добробуту. Ситуація кардинально змінилась за останні два роки. Для багатьох, і що важливо – на державному рівні, прийшло доволі ясне усвідомлення того, що турбота про ментальне здоров'я є одним із провідних питань збереження нації в цілому. Протягом останніх двох років спостерігається активний розвиток різних програм психологічної допомоги, зростає волонтерський рух, виникають нові осередки психологічної допомоги населенню.

Такі процеси передбачають підготовку якісних фахівців психологів, які добре розуміють особливості різноманітних запитів на психологічну допомогу з урахуванням життя країни у стані війни. Робота з військовими, робота з тими, хто втратив рідних, втратив рідний дім та душевний спокій через безумства війни стали буденністю сьогоднішніх спеціалістів в області психології. Після завершення війни суспільство стикнеться з новими викликами – повернення військових до мирного життя, адаптація тих, хто втікав від війни і перебував за кордоном або в

інших регіонах України певний час у якості біженця. В нашій країні, на превеликий жаль, неймовірна кількість людей які потребують та будуть довгий час надалі потребувати психологічної корекції, допомоги. Тому і запит на отримання освіти у галузі психології, на тлі невеликого конкурсу на багато інших спеціальностей в університети України, тільки зростає. Адже питання обрання, зміни професії на професію психолога має в своєму підґрунті як бажання допомогти іншим, так і необхідність допомогти собі через краще усвідомлення того, що відбувається в твоєму особистому світі.

Важливо розглянути проблему психологічної готовності до професії тих, хто обирає цю спеціальність вже після початку повномасштабного вторгнення РФ, як суму багатьох компонентів в числі яких і світоглядний вимір. Адже війна є детермінантою зрушення глобальних цінностей і смислів людини, коли відбувається переосмислення та перегляд світоглядних питань особистості. На початку ХХ сторіччя Якоб фон Ікскуль (Jakob von Uexküll) вводить поняття «Умвельт» («Umwelt») [1; 2] яке буквально постає центробіжною силою його теоретичних досліджень у біосеміотиці. Під цим поняттям автор передбачає існування окремого особистісного світу живого організму (в даному випадку, звичайно, говоримо про світ людини), який будується через постійний відбір ціннісного та значущого. Світ, який нас оточує, є не тільки світом речей, але й світом здійснень, певних рішень та зусиль, що формують нашу свідомість та визначають нас. «Умвельт» буквально визначає яким чином відбувається пізнання світу: як суб'єкти пізнання взаємодіятимуть, які конструкти будуть збудовані у результаті. Наука прагне до максимальної об'єктивності, психологія працює за об'єктивними науковими стратегіями, але за лаштунками завжди залишається питання зустрічі двох унікальних світів – двох незалежно сформованих «Умвельтів», які на певний час починають взаємодіяти відшукуючи оптимальні шляхи для досягнення кращого, того, що вони шукають у цій взаємодії. Світ людини, як певний «Умвельт» визначається психікою, що частково залежить від вродженого заданого тілесністю, а частково від того, як конструюється світ діями, рішеннями, вибором, який здійснює особистість. «Умвельт» травматизованої людини обмежує можливості її психіки бути пластичною та

краще і якісніше взаємодіяти із зовнішньою реальністю. Для оптимального результату два окремі світи (наприклад, психолога та клієнта) мають бути гнучкими. Але ті хто потребує психологічної допомоги, як правило закриті на певний час від цієї гнучкості у своїй травматизованій психіці. Тому головна місія бути максимально пластичним і відкритим закріплена за психологом, який надає допомогу. Психологічна готовність людини, яка обирає професію психолога передбачає певну пластичність особистого «Умвельту», що забезпечує психологічну стійкість спеціаліста перед викликами буремного часу війни та післявоєнних років та можливість надати якісну допомогу тим, хто її потребує.

Список використаних джерел.

1. Stella M., Kleisner K. Uexküllian Umwelt as Science and as Ideology: the Light and the Dark Side of a Concept // Theory in Biosciences. 2010. Vol. 129. P. 39–51.
2. Tønnessen M. Umwelt Ethics // Sign Systems Studies. 2003. Vol. 31. № 1.

Ткаченко Геннадій Леонідович

студент 2-ого курсу магістратури (заочна форма) факультету
психології

кафедра соціальної психології

КНУ ім. Т.Г.Шевченка

ORCID iD: 0009-0003-9799-2439

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ БОЙОВОГО ДУХУ В МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВПЛИВ КОМАНДИРА ТА ПСИХОЛОГА

Бойовий дух є важливим аспектом психологічної підготовки, який забезпечує внутрішню стійкість військових до виконання бойових завдань, незважаючи на ризики і небезпеки. Військовий повинен усвідомлювати, що його дії є частиною більшого плану захисту країни і рідних, а також бути впевненим у власних можливостях, у можливостях командування та можливостях команди.

Вплив командира підрозділу. Командир (не психолог), перш за все, є ключовою фігурою у формуванні бойового духу своїх підлеглих. Його впевненість, об'єктивність та рішучість мають прямий вплив на моральний стан підрозділу. І навпаки: невпевненість командира може підірвати бойовий дух підрозділу, викликаючи сумніви і страх у солдатів. Відсутність можливості спілкування з командиром, а також надмірна критика без надання підтримки – знижує мотивацію і веде до втрати віри бійців у свої сили.

Відповідно, командир, який чітко і доступно пояснює цілі операції, навіть якщо вона передбачає певні складнощі у виконанні, сприяє підвищенню бойового духу. Крім того, приклади особистої уваги та турботи, а також важливість кожного бійця у досягненні успіху операції, надихає та підвищує боездатність бійців. Важливо, щоб командир регулярно надавав позитивний зворотний зв'язок навіть у складних ситуаціях.

Вплив психолога. Частина військовослужбовців не має чіткого бачення майбутнього. Відповідно, вони не мають мети, а саме розуміння того, що вони будуть робити після демобілізації. Відсутність мети вказує на втрату сенсу у боротьбі, та приводить до апатії та відсутності активності, як при організації власного побуту так і при веденні бойових дій. Відповідно, психологу потрібно більш акцентувати індивідуальну роботу на баченні військовослужбовцями майбутнього ("Що саме ти будеш робити після закінчення війни?"), не тільки під час виконання бойового розпорядження, а ще і коли вони тільки проходять першопочатковий вишкіл перед відправкою в бойові частини.

Переоцінка ризиків: деякі військові можуть бути надто зосереджені на небезпеці, що знижує їх бойовий дух. При цьому іноді бійці бояться не самої конкретної ситуації, а саме того, як вони будуть виглядати в очах побратимів, якщо проявлять слабкість, а це відповідно, може призвести до неприйняття їх в колективі. Відповідно, психологу, під час проведення профілактичних занять та дебріфінгу, потрібно спонукати військових до щирості, відвертих розмов з побратимами та проговорювати (вербалізувати) свої страхи. Це дозволяє зрозуміти, що його проблема не унікальна, та що ці страхи – це нормально.

Але проведення такої роботи психологу самому потрібно знайти для себе відповідь на питання щодо довіри військових саме до нього.

Переоцінка успіху: якщо військовослужбовці отримують інформацію з ТВ та інших упереджених джерел, то стикаючись на полі бою з рішучим опором противника, вони можуть пережити когнітивний дисонанс, пов'язаний з невідповідністю наявної та реальної інформації, наприклад щодо втрат. Відповідно, потрібно доводити до особового складу об'єктивну інформацію до виконання бойового розпорядження, а під час дебрифінгу, спонукати команду відверто обговорювати свої дії після виконання. Акцентуючи увагу більш на те, як треба робити в майбутньому, ґрунтуючись на отриманому досвіді.

Військові підкреслюють важливість згуртованості в підрозділах. Якщо підрозділ не згуртований, це може послабити мотивацію окремих бійців. Військові, які працюють як єдиний організм, відчують більшу впевненість у своїх діях та менше піддаються стресу. Командна згуртованість забезпечує ефективну взаємодію в бою, підвищуючи загальний рівень мотивації і безпеки.

Командир підрозділу, як лідер групи, має вирішальну роль у формуванні командної згуртованості. Саме він відповідає за створення атмосфери довіри і взаємної підтримки серед солдатів. Проте конфлікти в підрозділі, які ігнорує командир, можуть розділити групу, не дати сформувати або ж взагалі її зруйнувати. Для того, щоб команда бійців перейшла до стадії оптимальної роботи, їй потрібно пройти через стадію конфлікту та супротиву. Невміння командира підрозділу, відкрито обговорювати невдоволення, об'єктивно розбирати міжособистісні конфлікти, може призвести до псевдо згуртованості в звичайних умовах, а під час знаходження в зоні бойових дій призвести до загострення конфліктів та підвищенню випадків СЗЧ.

Надмірний авторитаризм провокує приховування проблем з боку підлеглих, та сприяє виникненню фаворитизму, що призводить до недовіри солдатів підрозділу та втрати об'єктивності в прийнятті рішень. Відповідно, командир повинен активно вирішувати конфлікти, які виникають у підрозділі, забезпечувати справедливе ставлення до всіх солдатів, та демонструвати гнучкий підхід при постановці завдань та

контролі виконання. Важливим є визнання досягнень кожного члена команди, що сприяє підвищенню взаємної поваги та згуртованості.

Видами втручання психолога є: проведення для військовослужбовців групових тренінгів на командоутворення з обов'язковим етапом рефлексії; проведення для командирів підрозділів тренінгів з управління персоналом та формування команди; формування довіри між членами команди. Довіра тут, як можливість спрогнозувати поведінку побратима в майбутньому. Відповідно, недовіра формується в наслідку відсутності інформації про нових людей, які вже потрапили у підрозділ. Відповідно, психологу потрібно розробити процедуру адаптації нових бійців в кожному підрозділі та затвердити її з командиром підрозділу.

Усвідомлення військовими того, що вони борються за захист своєї країни, родини та національних цінностей, є потужним мотиватором, що допомагає долати страх і надмірний стрес під час бойових дій. Командир фактично є джерелом моральної підтримки для своїх підлеглих. Відсутність моральної підтримки з боку командира може призвести до втрати віри у справедливість війни або формує почуття марності їхніх зусиль. Якщо військові починають сумніватися в справедливості своїх дій або втрачають віру у вищі цінності, це може серйозно підірвати їхню мотивацію.

Командир підрозділу повинен регулярно нагадувати про значущість і справедливість їхньої місії, особливо перед та у важкі моменти бойових дій. Слова підтримки від командира, визнання успіхів і внеску кожного солдата, турбота про їхнє фізичне і психологічне здоров'я, допомагає солдатам відчувати себе потрібними і цінними.

Проте залишаються окремі проблеми, які потребують вирішення: соціальна ізоляція (відчуття військовими того, що їхня робота не отримує належної оцінки від суспільства), відсутність кваліфікації з управління персоналом, недостатність довіри до психологів.

Список використаних джерел

1. Психологія бою / Грицевич Т.Л., Капінус О.С., Мацевко Т.В., Неурова А.Б., Романишин А.М.; за ред. А.М. Романишина. 3-тє опр. вид. Львів: Видавництво "Астролябія", 2022

2. Гроссман, Дейв; Крістенсен, Лорен. Бій: Психологія і фізіологія війни в часи війни та миру / пер. з англ. Андрій Накорчевський; факс. ред. Олег Фешовець. Львів: Видавництво "Астролябія", 2023.

Тютюнник Лілія Леонтіївна

доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
старший науковий співробітник НДВ ІСК,
Національний університет оборони України
м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-8480-0475>

ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОГЕННИХ ВТРАТ У ВІЙСЬКОВИХ ПІДРОЗДІЛАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Бойові дії на території України і масштабність їх деструктивного впливу на психіку військовослужбовців суттєво актуалізують питання профілактики психогенних порушень серед особового складу військових підрозділів, особливо зараз, коли у складі сектору безпеки й оборони України перебуває, значний відсоток тих, хто мобілізувався й раніше не планував воювати і тому є досить вразливою категорією в психологічному аспекті.

Гострі емоційні переживання від частих зустрічей зі смертю й тривале перебування в умовах небезпеки здатні суттєво впливати на психіку учасників бойових дій, що, зі свого боку, є чинником порушень психічного, фізіологічного та психологічного здоров'я особистості. Стресори бою можуть дестабілізувати людину, зумовлювати виникнення сомато-вегетативних дисфункцій й виснажувати функціональні резерви організму.

Психопрофілактична робота, яка міститиме комплекс методів і вправ, спроможних за короткий час підвищити стійкість до впливу стресорів бойової обстановки, дасть змогу уникнути саморуйнування організму, мінімізувати психофізіологічні порушення й сприятиме збереженню психологічного здоров'я військовослужбовців.

Однією з особливостей психопрофілактичної роботи є її превентивний характер, позаяк вона здійснюється тоді, коли проблеми загалом ще не існують. Такі заходи спрямовуються на: профілактику стресових та постстресових станів; профілактику психічних розладів і межових нервово-психічних станів; запобігання соціально-психологічній дезадаптації; профілактику девіантної поведінки та попередження суїцидів тощо. У цьому аспекті досить ефективним є психологічний тренінг, який дає змогу швидко встановити контакт з військовослужбовцями, навчити їх ефективним методам і прийомам психофізіологічної саморегуляції в стресових умовах; підвищити рівень стресостійкості та адаптивності до специфічних умов діяльності, а також розвинути психологічну готовність і навички, необхідні для надання першої психологічної допомоги побратиму при гострій реакції на стрес.

У ході тренінгу, засвоюючи нову інформацію, військовослужбовці усвідомлюють попередні неефективні форми поведінки у конкретних ситуаціях, мотивуються до подальшого саморозвитку і прагнуть брати особисту відповідальність за те, ким вони є і ким хочуть стати. Практичні заняття уможливають перепрограмування притаманної людині моделі управління власною поведінкою і діями у стресових умовах та дають змогу опанувати близько 90 % інформації, засвоївши її на підсвідомому рівні [1, с. 6 – 7].

Загалом, тренінг передбачає групову форму роботи, в ході якої розвиваються уміння усвідомлювати внутрішній психоемоційний стан та відчувати своє тіло, удосконалюються навички емпатії та рефлексії, відпрацьовуються способи психологічної допомоги й самопомоги тощо. Під час тренінгу учасники навчаються розуміти та відчувати як самих себе, так і оточуючих, виявляти неконструктивні світоглядні чи поведінкові патерни і корегувати їх [1, с. 7]. Це сприяє гармонійному психофізичному та особистісному розвитку.

На етапі первинної психопрофілактики, ми практикували комплекс превентивних заходів, які містять психоосвітню теоретичну і практичну складові. Розповідь-бесіда дала змогу цікаво й доступно подати тематичний навчальний матеріал і акцентувати увагу на важливій інформації, а також, завдяки діалогу та ретельно продуманим запитанням, підвести до

розуміння і засвоєння нового матеріалу й перевірити вивчене. Дискусія активізувала мислення учасників тренінгу й спонукала до ініціативності, творчого мислення та рефлексії. Перегляд відео активізував пізнавальну діяльність, сприяв удосконаленню практичних навичок, й завдяки унаочненню, дав можливість краще засвоїти потрібну інформацію.

Основи практичних занять склали: дихальні вправи та метод керованої психофізіологічної саморегуляції «Ключ», автором якої є відомий психофізіолог Х. Алієв [2, с. 88 – 105]. Для відновлення та мобілізації організму ми застосовували системи психофізичних вправ «Дев'ять сил» і «Характер» – унікальні системи розроблені О. Притулою, засновником школи українського бойового мистецтва «Спас». Виконання цих вправ суттєво зменшує або знімає психічне напруження, яке ускладнює когнітивну діяльність, покращує настрій і самопочуття, мобілізує внутрішні функціональні резерви організму, зокрема центральної нервової системи на подолання психічних та фізичних навантажень, а також підвищує рівень стресостійкості особистості загалом.

Психопрофілактику психогенних втрат доцільно проводити на етапі професійного відбору і в ході проходження військової служби. Якісна організація і проведення превентивних психоосвітніх заходів, спрямованих на формування високого рівня психологічної готовності особового складу до виконання завдань у зоні збройного конфлікту мінімізує масштаби психогенних втрат і сприятиме зростанню ефективності виконання бойових завдань.

Список використаних джерел

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2015, 78 с.
2. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л., Алещенко В.І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навч.-метод. посіб. Київ : Національний університет оборони України. 2023, 168 с.

Удовиченко Наталія Іванівна,
студентка II курсу, освітній ступінь “Бакалавр”, факультету
“Психологія”, групи 2.123 БПС, Інституту післядипломної
освіти, Київського національного університету імені
Тараса Шевченка, м.Київ, Україна.

ЖИТТЯ МІЖ ПЛЮСАМИ

24 лютого 2022 р. назавжди змінило буття мільйонів українців... спакувало життя у чемодани і наплічники.. і розкидало в різні боки.. кого за кордон а кого, на фронт... Вже третій рік в моїй країні не перестають лунати сирени, літати ракети і гинути найкращі. Для нас стали життєво необхідними розуміння слів: повітряна тривога, балістика, ракетна небезпека... А ще, такі очікувані «+», «4.5.0» і тоді ніби сонце простягає свої промінчики через суцільний морок....

Це Есе про одну із тисячі жінок, про її переживання, страхи і відчуття, про особисте проживання війни

Перша яскрава згадка яка назавжди залишиться в моїй свідомості: “- загрузена дорога, ми мчим під 200, маневруючи між авто, що б встигнути на потяг... серце шалено вистрибує з грудей... в голові розуміння, що якщо він зараз поїде... то я не знаю коли ми зустрінемося знову... бо там війна...”

До повномасштабного вторгнення, ми з чоловіком, вже кілька років проживали в Польщі, життя потроху налагоджувалося, після Нового Року, Іван отримав перспективну роботу, нове авто і здавалося б попереду на нас чекає прекрасне життя... Проте війна зруйнувала. Пам'ятаю ранок 24 лютого: чоловік будить мене близько 5-ї ранку зі словами "почалося". Спочатку я не розумію, що сталося, і серджуся, бо хочу спати... але потім, ніби гострим лезом, моя свідомість пронизується змістом його слів... війна... В той ранок Іван зістриг своє довге волосся, скільки себе пам'ятаю, чоловік носив хвостик, і з другом вирушив на кордон. В його планах було забрати батьків і рідних в безпечне місце, а самому вирушити на фронт. Так і сталося, привіз і... тихо, доки я була у відрядженні поїхав... на той потяг я так і не встигла... З того моменту моє життя розділилося на "до" і "після".

Далі був «штурм» ТЦК... чоловік мав з дитинства інвалідність по зору, тому його довго не хотіли брати на службу,

в цей період він волонтерив. Одного разу чоловік зателефонував і сказав, що завтра зранку він з речами їде на відбір, далі називав купу військових спеціалізацій, але, здається, я вже нічого не чула... Тоді мені здавалося, доречі, як я потім дізналася, як і сотням інших жінок, які отримали подібну новину, що то точка неповернення... що далі вже не буде... пам'ятаю, я домовилася з чоловіком, поклала трубку і розридалася, забилася в куток і довго плакала, я перестала відчувати тіло, лише пульсуючий гарячий жар в голові і розуміння, що від тебе вже нічого не залежить... втрата контролю над ситуацією для мене було страшним потрясінням. Пережитий стрес дав мені чітке розуміння, що сама я з цим не справляюся, з того часу почалася моя довга терапія з психологом і це найкраще що тоді зімною сталося. Доречі, того разу чоловік повернувся в Полтаву, все ж зір не дав йому можливість пройти відбір і піти на службу, як і кілька разів після того...

Попри інвалідність, Іван не полишав спроб потрапити до лав ЗСУ, і згодом його взяли до батальйону забезпечення, а пізніше – до 92-ї окремої-штурмової бригади. Перевестися з тилового батальйону було виваженим рішенням, в його свідомості є чітке переконання, що здоровий чоловік має захищати свою країну зі зброєю... А я знову «помирала», бо розуміла, що попереду мене чекає новий досвід... до якого я не була готова.

З початком війни добровольцями до лав ЗСУ приєдналося 90% наших свідомих друзів, здебільшого всі служили на передовій, бо мали чітке розуміння і мотивацію на те... Дехто з них загинув... це був страшний удар.. в голові повна відсутність розуміння: як так.. він же служив з 2015... і якщо його вбили, то що говорити про інших? Відтоді у серці оселилося розуміння: перед війною всі рівні... комусь щастить менше, комусь більше... Зараз на їх честь названі сквери і вулиці... але це ніколи не замінить дітям – батька, дружинам – чоловіків, і батькам – синів. Їхня ціна була надто висока, але вони знали куди йшли і готові бути її платити. Інші ж поверталися на ротацию з «гарячих» точок і були здивовані, що їх зустрічає мирне життя, там, на 0, було все дуже чітко і зрозуміло хто ворог, а хто свій... в мирному місті все видавалося набагато складніше. Саме в цей час я зрозуміла наскільки психологія може допомогти справитися з пережитим. Відтоді в моїй голові поселилася думка, стати

психологом, що б в майбутньому допомагати військовим та їх, родинам пережити страхіття війни.

В період, коли я готувалася до вступних екзаменів, мій чоловік переводився в 92—гу штурмову. Це був надзвичайно хвилюючий досвід. До того, я вже при звичаїлася до його розпорядку в бригаді забезпечення, вони стояли відносно далеко від лінії розмежування, звісно я постійно була в напрузі... в думках крутилося невідворотне, але я з цим нормально справлялася. До переходу в 92-гу я не була готова, доречі, для побратимів чоловіка, це теж була несподіванка, здебільшого він зустрів нерозуміння, адже хто в здоровому глузді переведеться в бойовий...? Проте під час повернення додому, на кордоні, він був теж один...

На ранок після переведення в 92-гу, його відправили на Бахмутський напрямок... тоді це звучало як вирок... пам'ятаю я всю ніч плакала і просила Господа про захист. Саме в той час в моїй свідомості чітко поселилися два почуття Віра і страх відтоді вони періодично змінювали одне одного.

Ми з чоловіком завжди були хорошою командою, тому домовилися, що він буде зімною відвертим, говоритиме все як є, ділитиметься наболілим, таким чином я мала примарний контроль і розуміння ситуації. Для того що б навчитися його чути без істерик і не показувати страх, я багато працювала з психологом, читала, працювала в групі... я готувалася. В кінці кінців, що б навчитися розуміти його, пішла вчитися, адже найбільшим страхом було що він закриється в собі, зануриться у кокон, де значення має лише війна, і з якого потім дуже важко повертатися і нам це вдавалося. До того часу Іван став висококласним пілотом БПЛА, і відповідно їздив відпрацьовувати свої вміння на нуль, про що щоразу мені говорив. Я знала коли в нього зміна, знала час коли вони їхали туди і назад «дорогою смерті», так вони називали відкритий відтинок шляху, який постійно прострілювався ворогом і його проходження уже було перемогою. Я навчилася жити між плюсами... коли чоловік постійно на передовій то життя дружини перетворюється на тягучу суміш зі страху і тривоги, думки направленні лише в один напрямок, всі відчуття спрямовані теж туди, відчуття тілесної і емоційної паралізованості... Я втратила сон, постійно очікуючи на плюсики,

працездатність, взагалі нормальне існування. Робота з психологом допомагала все менше... все було там... розуміючи, що так далі бути не може, почала шукати вихід і в результаті відкрила для себе стратегію яка мене порятувала, «життя між плюсами». Що це значить? Я розмежувала собі періоди коли чоловік у відносній безпеці, в місці дислокації і коли на нулі. І спробувала перенести цю інформацію на свої почуття, таким чином коли чоловік не на зміні, я теж можу розслабитися, робити повсякденні справи адже інтенсивність загрози його життю падає, а в період коли він був на нулі, давала волю своїм переживанням. Таким чином я давала нервовій системі перепочити, свідомо підкріплюючи це кожним днем позитивного досвіду (день пройшов, живі, значить живемо далі), і частково повернула в своє життя працездатність. До того ж, моя психолог порадила мені роботу в групі. Тоді я почала працювати в групі з таким ж дружинами як і я, які щодня прокидаючись, хапають телефон... і чекають звістку від чоловіка. Спочатку мені стало простіше, після перших зустрічей з'явилось розуміння, що я не одна, не ізольована, такі почуття як у мене проживають і інші жінки... але потім стало нестерпно... група була досить велика, близько 15 осіб і майже на кожній наступній зустрічі почала з'являтися інформація про зникнення безвісти або про поранення когось із чоловіків... і це вселяло ще більший страх. Зрозумівши, що замість полегшення, я отримую додатковий спектр негативних емоцій, роботу в групі я полишила, і доки не бачу для себе можливим цей формат.

В один із осінніх вечорів, коли небо прорвало дощем, а Іван був на зміні, задзвонив телефон, я побачила номер чоловіка і серце забилося сильніше, адже він майже ніколи, звідти, не дзвонив... лише повідомлення, добре, що для роботи потрібний був старлінк, тому інтернет у них був завжди. Як зараз пам'ятаю його слова: «-молися, бо нас вираховували і по нас прицільно б'ють дві гвинтики... і я незнаю скільки ми ще протримаємося, і слова любові...» це звучало як прощання... тоді серце обірвалося..., крізь страх і сльози стала на коліна і почала молитися, саме тоді мене заповнила віра, я завжди була твердо переконана, що коли летить куля, то вже нічого не може захистити, порятувати може тільки Бог і цього разу Він був на нашій стороні. Ворог поцілів у хамер з б/к який стояв поруч, і припинив обстріл...пам'ятаю як

чоловік сказав, що «вже все... затихли», а я не вірила в своє щастя, плакала і молилася, дякуючи Небесам за порятунок. Потім були інші ситуації, але ця запам'яталася найбільше... до хвилини і мабуть на все життя.

Був кінець листопада, в мене закінчувалася екзаменаційна сесія, на вулиці і в окопах було холодно, але нас з чоловіком гріли думки про скоро відпустку, аж десять днів проведені разом... Ми спланували мандрівку в гори, час проведений разом, я вже купувала квитки...

Той вечір, був особливо неспокійний, в мене фоном весь день була тривога і я нічого з цим не могла зробити, у чоловіка якраз була зміна... Завжди по приїзду на місце, він вислав плюсик... цього разу його довго не було і в якийсь момент ніби серце обірвалося, я зрозуміла, що щось сталося... але пізніше свій плюсик я всеж оримала, виявляється, Іван коли прийшов в свідомість, попросив когось з колег, що б вислали мені повідомлення... А на ранок я дізналася, що чоловік отримав поранення. Щастя, що в той час на голові був шолом, Бог і цього разу зберіг і він лишився живим. Я не пам'ятаю як я доїхала до Полтави, але пам'ятаю що це було швидко... а далі лікарні, відділення за відділенням, переводи, постійний страх, що після того як чоловік трохи стане на ноги, то його знову відправлять назад... Проте поранення виявилось тяжким, множинні переломи кісток черепа, гематоми в мозку, пошкодження вух, сильна втрата зору... потрібний був час що б стати на ноги. З лікарні нас виписали лише в березні.

На підсумковому ВЛК Івана списали, без права на поновлення, для нього це було ударом... адже в його розумінні він вже здоровий: «руки, ноги на місці, що ще треба...», з того часу чоловік не припиняє спроби поновитися, пише листи прохання у відповідні структури, розмістив петицію, в якій йдеться що списані за власним бажанням мають право воювати і збирає підписи. Для нього війна не закінчилася з пораненням, думками він завжди там... Також часто їздить на передову до побратимів, організовує збори на різні потреби, багато вчиться, прокачує свою майстерність пілота... В цьому році вступив в Університет Шевченка на «Політичну психологію», на власному досвіді побачивши важливість науки, хоче бути корисний і на цьому полі. Звісно поранення далось в знаки, порушення когнітивних здібностей не дає бути таким ефективним як раніше. Зараз результат для досягнення якого, раніше, було достатньо

мінімальних зусиль, досягається тяжкою наполегливою працею... і бачу це його страшенно злить, адже чоловік завжди працював головою... та Іван старається, крок за кроком повертаючись у повноцінне життя, звісно перед нами ще довгий шлях, лікування, реабілітації, та я ним пишаюся, бо впевнена, що він зможе.

Моя історія не є винятковою. Через жахи війни проходять сотні тисяч українських родин: батьки, жінки, діти... Усі вони потребують підтримки та розуміння. Однак більшість людей, не знаючи, як себе поводити, замовкають: друзі перестають дзвонити і зникають, знайомі, чії чоловіки не воюють, намагаються обходити стороною, а інші кидають: "Його туди ніхто не посилав". І це правда... Але що було б у мирних містах, якби тисячі тих, кого "ніхто туди не посилав", склали зброю і повернулися додому? Це риторичне питання.

Звісно, глибину відчуттів рідних військовослужбовців можуть зрозуміти лише ті, хто щодня, як і ти, живуть "плюсиками". І, як виявилось, ці відчуття різні. Одне – коли чоловік служить на відстані від лінії розмежування, і зовсім інший спектр емоцій заповнює свідомість, коли він на "нулі". Проте найважливіше – просто бути поруч, нічого не запитуючи, дати розуміння, що є хтось хто готовий розділити тривоги і підтримати, не відвертайтеся якби вам не було складно і незрозуміло, не робіть вигляд що їх не існує, пропонуйте свою підтримку і допомогу.

Прожити цей відрізок, мені дуже допомогла моя стратегія «Життя між плюсами», яка дала можливість нервовій системі перепочити і відновити часткову працездатність. Також велику роль відіграло пошук нових опор, зміщення уваги від травмуючих подій до того що наповнює, для мене новою опорою стало навчання, занурюючись в книги я отримувала час коли тривога відступала і я могла відпочити, а отримані знання і розуміння того що зімною відбувається, повертали примарний контроль над життям. В моменти, коли не було сил нічого робити, брала на озброєння техніку «маленьких кроків» і тоді ставало простіше. Звісно неоціненна підтримка, рідних, друзів, колег, викладачів, одногрупників і зовсім чужих людей вселяла віру і розуміння, що все буде добре. Але найбільше в цей час тримала Віра, чоловік не даремно говорить, що на війні немає атеїстів.

Файдевич Ванесса Андріївна
студентка Київського національного університету імені
Тараса Шевченка факультет психології
м. Київ
ORCID: 0009-0009-8279-4572

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОЗОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічний вплив тривалої військової служби на емоційну стабільність є глибоким і часто згубним. Військовослужбовці часто стикаються з бойовими ситуаціями та травматичним досвідом, який може сформувати їхні емоційні реакції. Наприклад, у ветеранів, які були свідками жаків війни, може розвинутися підвищене почуття пильності або емоційного заціпеніння, що є типовою реакцією на травму [1]. Військова культура, яка часто характеризується стоїцизмом і сильним наголосом на виконанні місії, може ще більше ускладнити ці емоційні реакції. Військовослужбовців навчають придушувати свої почуття на користь підтримки оперативної готовності, що може призвести до пригнічення емоцій і відсутності здорових стратегій подолання.

Проте багато військовослужбовців під час служби розвивають різні механізми подолання, наприклад, покладаються на гумор або товариські стосунки з однолітками, що може служити тимчасовим полегшенням, але може не вирішити глибинні емоційні проблеми. Таким чином, хоча військова служба може сприяти стійкості, вона також може призвести до неадаптивних стратегій подолання, які перешкоджають емоційній стабільності.

Вплив травматичних подій, таких як свідки насильства або переживання ситуацій, що загрожують життю, може призвести до процесу десенсибілізації у солдатів. З часом ці повторювані зіткнення з травмою можуть притупити емоційну реакцію, дозволяючи людям функціонувати в екстремальних обставинах. Наприклад, дослідження, проведене Національним центром посттравматичних стресових розладів, виявило, що військовослужбовці, які пережили багаторазове розгортання, часто демонстрували вищу толерантність до стресу, але також

могли виявляти ознаки емоційного заціпеніння [2]. Цей парадокс ілюструє, як стійкість може бути палкою з двома кінцями, де здатність витримувати труднощі може прийти ціною емоційного відключення. Крім того, механізми подолання відіграють ключову роль у тому, як солдати справляються зі стресом.

Деякі можуть розвинути адаптивні стратегії, такі як навички вирішення проблем або товарииськість з товаришами по службі, тоді як інші можуть вдаватися до дезадаптивної поведінки, такої як зловживання психоактивними речовинами, щоб впоратися з непереборними емоціями. Важливо, що на варіації емоційної стійкості впливає індивідуальне походження та попередній досвід; ті, у кого в анамнезі були травми, можуть боротися більше, ніж ті, хто має стабільне виховання, що підкреслює складність емоційних реакцій на війну

Висновки

Психологічні чинники самоефективності військово-зобов'язаних в умовах війни свідчать про складний вплив військової служби на емоційну стабільність. Часті зіткнення з бойовими ситуаціями і травматичними подіями призводять до різних емоційних реакцій, включаючи підвищену пильність або емоційне заціпеніння. Військова культура сприяє придушенню почуттів для підтримки готовності, що може призводити до недостатньо ефективних стратегій подолання. Хоча у багатьох військових розвиваються адаптивні механізми, такі як гумор чи соціальна підтримка, неадаптивні реакції, включаючи зловживання психоактивними речовинами, залишаються частими. Розвиток самоефективності і стійкості є двосічним мечем: здатність функціонувати в екстремальних умовах може супроводжуватися емоційним відключенням. Індивідуальні відмінності, такі як попередній досвід травм, впливають на емоційну стійкість військових, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Босько, Валентина Іванівна. "Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана." URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/18411>

2. Брошко, Вікторія Володимирівна. *Психологічні особливості страхів у дітей військовослужбовців*. BS thesis. Волинський національний університет імені Лесі Українки, №12, с. 45-49, 2024 р.

Харькова Ірина Геннадіївна,
здобувачка освіти 2 року
магістратури, слухач штатний, кафедра військової психології
та педагогіки, Військовий інститут Київського національного
університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
0009-0003-1811-2406

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОЗНАКАМИ НЕРВОВО- ПСИХІЧНОЇ НЕСТІЙКОСТІ

З початком повномасштабного вторгнення на територію нашої держави російської федерації питання психологічного супроводу військовослужбовців з ознаками нервово-психічної нестійкості загострилося. Під час мобілізації більшість військовослужбовців, які прийшли з цивільного життя, мають значні труднощі з процесом повної адаптації та психологічної підготовки до умов військової служби. Відповідно, після потрапляння у район ведення бойових дій загострюються проблеми нервово-психічної нестійкості та психологічного здоров'я військовослужбовців, що може негативно впливати на успішне виконання бойових завдань за призначенням.

У психологічній літературі методологія психологічного супроводу людей з ознаками нервово-психічної нестійкості розглядається в роботах цілого ряду військових науковців як: Д. Єрьоменко, А. Беспалько, М. Хворост, С. Лисюк, О. Сафін, Є. Потапчук, А. Журавель та ін., але не зважаючи на значну кількість фахових досліджень, проблему цього психологічного феномену не можна вважати остаточно концептуально та методологічно розробленою.

Проведений аналіз наукової літератури з даної тематики дав змогу встановити, що нервово-психічна нестійкість є певною схильністю до зриву роботи нервової системи внаслідок порушення психічної регуляції [3,4]. Це підвищує ймовірність емоційної

дезорганізації та неадекватної реакції на стресові ситуації, що потребує постійного психологічного супроводу [1]. Психологічний супровід у цьому контексті є не просто короткочасною підтримкою, а комплексною програмою, яка спрямована на стабілізацію психологічного стану військовослужбовців, допомогу у розвитку навичок саморегуляції, а також на запобігання виникненню та загостренню психологічних проблем, які можуть зашкодити ефективному виконанню бойових завдань [2].

У результаті емпіричного дослідження було встановлено, що нервово-психічна нестійкість є значущим фактором, який впливає на психологічний стан та ефективність військовослужбовців під час виконання службових завдань. Високий та середній рівень нервово-психічної нестійкості, поширений серед військових, супроводжується підвищеною тривожністю, агресивною поведінкою та труднощами в емоційній регуляції.

На основі результатів дослідження було розроблено спеціальну програму психологічного супроводу, яка включає тренінги зі зниження рівня нервово-психічної нестійкості та розвиток навичок саморегуляції. Програма передбачає навчання методам контролю над тривожністю, агресією, емоційними спалахами, що дозволить підвищити стресостійкість та адаптивність військових у складних бойових умовах. Ця програма ґрунтується на сучасних теоретичних і емпіричних дослідженнях, а також враховує специфіку умов, у яких перебувають військовослужбовці. Вона включає не лише індивідуальну психологічну допомогу, а й групову роботу, що спрямована на покращення міжособистісних взаємодій у військових підрозділах.

Запровадження такої програми покликане значно покращити психологічний стан військовослужбовців, підвищити їхню боєздатність і ефективність у виконанні бойових завдань. Зменшення рівня нервово-психічної нестійкості дозволить військовим краще адаптуватися до стресових умов, а також знизити ризик розвитку посттравматичних психічних розладів, що є важливою складовою їхнього психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Беспалько А.О. Відновлення копінг-ресурсів учасників бойових дій на етапі психологічної декомпресії: дис. д-ра філософії/

Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2021. 241 с.

2. Войтех О., Войтех К. Психологічний супровід діяльності військовослужбовців під час виконання завдань у міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. Київ, 2019. № 3 (53). С. 39-45.

3. Гоцуляк Н.Є., Славіна Н.С. нервово-психічна нестійкість і способи її діагностики у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. Київ, 2022. №3 (67). С. 40-46.

4. Журавель А.П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України 2006 року: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2006. 20 с.

Ходинський Назар Олександрович

Здобувач освіти 2 року магістратури, слухач штатний,
кафедра військової психології та педагогіки, Військовий
інститут Київського національного університету імені Тараса
Шевченка, (м. Київ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЛЯ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ТИМЧАСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

В умовах продовження війни в Україні, постає необхідність все більшого залучення спеціалістів реінтеграційних заходів до роботи з військовослужбовцями, що пережили тимчасову ізоляцію. Але нажаль не всі мають чітке розуміння того, що може очікувати їх, під час роботи з такою специфікою. Через це виникає досить гостра необхідність надання більшого розголосу певних специфічних питань. Одним з таких я хочу виділити основну специфіку роботи з військовослужбовцями, що пережили сексуальне насилля під час тимчасової ізоляції.

Найголовніше розуміти необхідність першочерговості роботи з такою особливою підгрупою звільнених. Для цього необхідно розуміти, певні ймовірні зовнішні ознаки, за якими ми можемо

припускати, що подібне мало місце за час вимушеної тимчасовою ізоляції.

Певними маркерами можливої пережитої ситуації, може являти собою наступна поведінка: надмірна активність у спілкуванні з особами протилежної статі, особливо коли такі зв'язки не мають ознак стабільного взаємозв'язку; особливі реакції, такі як різке бажання усамітнення, у випадках будь-яких дотичних до сексуального життя тем, умовне «виключення» людини як захисна реакція організму.

Першочерговою загальною «групою ризику» можуть являти собою жінки військовослужбовці, в той же час буде непрофесійно, вважати, що подібне могло відбуватись з кожною з них. Під час контакту, з такою особою, найбільш доцільніше використовувати максимально не нав'язливі питання вже в безпосередній роботі. Також необхідно звертати особливу увагу на емоційні реакції звільненої особи під час дотичних тем. Такий самий алгоритм підходить і для роботи зі звільненими чоловіками військовослужбовцями.

Тип реакцій осіб, що пережили тимчасову ізоляцію та сексуальне насилля може бути вкрай різноманітним та не схожим на стандартні уявлення. Розділити в цілому їх можливо на три підгрупи:

- «відкриті»;
- «витіснені»;
- «уникаючі».

«Відкриті» – намагання особи, за допомогою активного контакту з іншими певної компенсації втраченої гідності. Частіше за все впливає з намагання індивіду довести самому собі, що пережитий вплив не вплинув на його здібності як соціального, так і сексуального плану. Може не нести навіть бажання задоволення себе фізично, адже основна мета полягає в самій здібності до контакту з іншими.

«Витіснені» – характеризуються не сприйняттям пережитого, низькою емоційністю навіть на прямі запитання та вкрай низької здатності до відновлення повної хронології утримання через сильні захисні механізми компресії та переключення свідомості до умов виживання.

«Уникаючі» – вирізняють активними емоційними реакціями на запитання або ж теми, які можуть бути пов'язані з пережитим.

При цьому необхідно надавати можливість відреагуванню людині за необхідності та бути готовим, що після емоційної реакції можу початись розповідь історії пережитого. Ймовірно будь-які реакції від агресії до плачу або сміху. Дану підгрупу осіб, що пережили сексуальне насилля під час тимчасової ізоляції, необхідно постійно контролювати та надавати особливу увагу стабілізаційним заходам.

Найголовнішим правилом у роботі з даною категорією звільнених осіб, є розуміння того, що будь-яке пережите особою сексуальне насилля під час ізоляції являє собою особливим видом тортур, не маючи нічого спільного з будь-яким сексуальним контактом поза межами полону, а також певним чином відрізняється від зґвалтування в цілому.

Головна ціль роботи психолога (дебрифера) з такими особами окрім загальних цілей реінтеграційних заходів являє собою наступне: повне відреагування пережитої події та нормалізації емоцій, що виникали під час цього (нормалізація сорому як відчуття, стриманість та відсутність спротиву і так далі) з подальшим перетворенням у додатковий психо-емоційний ресурс та посилення особистості.

У випадку підтвердження факту такої ситуації під час утримання, людину необхідно якнайшвидше направити до психотерапевта, задля уникнення можливих ускладнень та визначення травматизації психіки індивіда в цілому. В подальшій роботі, дана категорія потребує додаткових заходів постізоляційного супроводу та роботи зі спеціалістами усіх напрямків за запитами.

Список використаних джерел:

1. Ширококов Ю.М. Стадії військового полону та особливості їх впливу на психіку військовослужбовців. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 16. Харків: НУЦЗУ, 2014.
2. Ширококов Ю.М. Психологічні аспекти соціальної відповідальності військовополонених. *Psychological Journal: Scientific Review* / red. S.Maksymenko. No 12. Vol. 5. Kyiv: H. S. Kostyuk Institute of Psychology of The National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2019.

Чабан Іван Анатолійович,
студент I курсу, освітній ступінь “Магістр”,
факультету “Психологія”, напрямок “Політична психологія”,
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка, м.Київ, Україна

ДУХ, ЩО ТІЛО РВЕ ДО БОЮ...

24.02.22 Початок

На той час я з дружиною уже близько 1.5 року жили у місті Вроцлаві, Польща. Точніше я сюди переїхав, Наталя була тут на рік раніше. Вона працювала логістом у транспортній компанії. Ми давно планували переїхати до Європи, та все щось заважало. Нарешті карти склалися – наші громадські проекти потроху згорнулися, коронавірус – допоміг згорнутися, нашому з партнером, фестивальному бізнесу і тепер настав час.

24 лютого був четвер. На початку попереднього тижня я телефонував батькам і рідним, які живуть у Полтаві з проханням бути готовими до евакуації: вирішити нагальні справи, заправити авто і зібрати найнеобхідніші речі.

Ту ніч я спав погано, а коли прокинувся близько 5 ранку (в Україні це була 6 ранку) вже почали з'являтися перші повідомлення в інтернеті. Почалося! Я одразу зателефонував батькам, розбудив дружину, ми оперативно продзвонили найближчих родичів і наказали негайно їхати до нас. За кілька годин я з товаришем виїхали їх зустрічати до кордону. Але колона автівок наших рідних добиралася 4 доби. І ще 2 вони чекали чергу на кордоні.

Коли виїжджав з Вроцлава, зустрічати рідних, то одразу планував перетнути кордон і повернутися в Україну, після зустрічі своїх. Але в очікуванні на кордоні – 5 діб плани відкоригувалися. Мої батьки – літні люди, вони були надзвичайно налякані, і я мусив дбати про їх стан. Тому, ми повернулися всі разом до Вроцлава. Я мав підготуватися. Поговорив з дружиною, ясна річ вона теж була у паніці, але за певний час зрозуміла, що нічого вона не вдіє з моїм рішенням. Ми нашвидкуруч знайшли обладнання, екіп, я склав рюкзак. В момент коли дружина була у відрядженні в Німеччині я вирушив на кордон. Щоб було менше сліз та істерик. Найбільше боявся

за рідних, щоб вони не хвилювалися, особливо літні батьки. Кордон я перетнув 22 березня вночі. Кордон на стороні Польщі, ще був заповнений містечком біженців хоча людей було набагато менше, ніж у перші дні, та і потік з України був уже набагато меншим. На ту сторону я перейшов один. Були цікаві відчуття. Невизначеності, тривоги. Відчуття що ішов невідомо куди, невідомо коли побачу своїх близьких, чи побачу взагалі?...

Але в той же час інший “Я” говорив що інакше бути не може. Просто тому що не може. Як мені дивитися в дзеркало на ту особу що втекла (не приїхала) рятувати свою Батьківщину, коли було треба. Батьківщину, у якій власне, не планував уже жити. Але вона одна, іншої немає і не буде, хоч би у мене було 10 європейських паспортів.

Я ще не знав що мене чекало, але знав точно це запам’ятається.

Я приїхав у пусту Полтаву, яку не бачив ніколи ні до ні після у такім стані, де вулиці нагадували місто – привид, скрізь їздять вояки з автоматами і практично нема цивільних. Відвідав батьківський будинок, де на той час ми поселили наших знайомих з Харкова. Потім я пішов у військомат. Всі мої близькі друзі вже були у перших лавах добровольців. Просто так склалося, що з 2004 року, з часів першої нашої революції коло моїх знайомих складали свободівці, УНСІВЦІ, Нацкорпус. Інакше бути не могло, вони там, а я спізнився. Що ж буду шукати собі місце.

Але не все було так просто.

З дитинства я маю 3 групу інвалідності (так сталося, що праве око у мене фактично не бачить, ліве мало близько 60%) З такими показниками я був слабкий вояка. Тому мені було складно переконати ТЦК, щоб бодай спробували мобілізувати. Але переконав. Після 3 чи 4 разу, коли я їздив, “на смотрини” (у військові частини, які набирали собі людей), і звідки стабільно поверталосся назад чоловік 8-10 (бо на той час ще дійсно вистачало бажаючих і кожна військова частина намагалася собі “урвати” найкраще, – вибирати ще було з кого), мені старлей Лебідь з Полтавського ТЦК та СП заявив щоб я більше не напружав їх своєю особою. “Прийдеш з відношенням від ВЧ – ми тебе оформимо, а зараз іди, і не приходи, щоб очі мої тебе не бачили”.

Почав шукати собі частину сам. В Першу чергу зв'язався з усім друзями і знайомими, з ким міг зв'язатися, частині з них було не до мене, інші приклали зусилля, щоб мене забрати до себе, але у зв'язку з достатньою кількістю людей потреба у кадрах гостро не стояла, від слова – взагалі. Загалом я заповнював десятки анкет у різні підрозділи, провів десятки зустрічей, які не мали потрібного результату.

Пам'ятаю, я випадково, побачив сюжет ТСН де брали інтерв'ю у одного молодого командира артбатареї. Хлопець мені дуже сподобався, як людина, я зрозумів що хотів би служити з ним. Мені знадобилася доба щоб знайти його (очевидно, що у новинах не говорили ні підрозділ ні бригаду, лише позивий, і не приховане обличчя людини). Завдяки спеціальним ресурсам я незабаром мав всі дані про нього – місце народження, роботи, освіти, родину, паспорт, телефон. Коли я набрав його і розповів йому про себе, хлопець був ошелешений спочатку, але потім пішов на контакт, і хоча я не потрапив до нього у підрозділ, спілкуємося і донині.

Під час цих поневірянь по військовим частинам, я займався з друзями волонтеркою, допомагав привозити, купувати, відвозити, то було моє, адже з 2004 року з дружиною займалися різними громадськими проектами. Нарешті один мій приятель покликав мене у свій батальйон! Це був батальйон забезпечення, що не приймав участь у бойових діях. Ясна річ це мене не влаштовувало, але я розумів – треба потрапити у систему, у потяг, вагон змінити буде легше. Я пройшов співбесіду, мене мобілізували. За кілька місяців служби я уже мав потрібні контакти, ще за декілька я уже отримав відношення та всі необхідні документи і уже перевівся у 92гу Окрему штурмову бригаду. Їхав на Харківщину, де була база підрозділу, знову з тривожними відчуттями. Я ще не мав бойового досвіду, і це непокоїло. Переживав найбільше – чи справлюся, чи не підведу, чи зможу на рівних виконувати задачі. Розумів що саме тут почнеться те, що я хотів, мусив пройти, як людина, як чоловік, а не просто особа чоловічої статі, з певними біологічними ознаками ...

Мені не треба була галочка “я теж там був”, медальки, чи якась похвала з визнанням від кого б там не було. Мені треба було це пройти самому, від початку і до кінця, яким би він не був.

Це внутрішнє непереборне відчуття, якогось обов'язку перед тим, як казали потім багато з моїх побратимів – кому ти нічого не винен. Собі винен. Це моя совість, і я сам з нею розберуся.

Були схожі відчуття як я перетинав кордон. Схожі але все ж таки інші. Знову були хвилювання за дружину, батьків, що буде з ними якщо не повернуся. Для себе давно визначив усі тривоги. Готовий був до всього, помирати ніколи не було страшно. Страшно було лишитися інвалідом, страшно потрапити у полон. Це те що я не зміг для себе прожити, і з чим не зміг би змиритися, на такий випадок у мене був фінальний план. У Полтаві я був публічною людиною, яка проводила дуже багато громадських акцій та активностей, кілька разів балотувався, в тому числі до міської ради, від вищеописаних партій. І я чудово розумів, що у випадку полону, я буду серед тих хто позаздрить мертвим. Тому полон не розглядався як варіант взагалі.

Ізюм, місто, куди я приїхав, було уже звільнене від окупанта на той час. Це були сірі руїни, знищені будівлі, зневірені цивільні і військові, багато- багато військових по-формі і без.

Мене чекав підрозділ аеророзвідки III батальйону 92 ОШБр. Елітна бригада, яка тримала Харків і виносила ворога з області, фактично до межі адмінкордону з проклятими землями.

Колектив у який я прийшов, всі були добровольці, які у перші дні/тижні /місяці прийшли воювати. Фактично всі пройшли піхоту і штурми, – безцінна школа життя і смерті. Це був різношерстий але все ж збитий колектив. Всі різні, від людей що закінчили просто школу і більше ніде не вчилися, до високооплачуваних столичних ІТ-шників. Було декілька людей “місцевих” – Словянськ, Покровськ. Вони відрізнялися. Це були інші люди.

Коли решта хлопців залишок продуктів та харчів роздавали місцевим бабусям, що ледь животіли ці хлопаки пакували свої харчі і відправляли Новою Поштою додому. Не думаю що хтось там у них помирав від голоду, але ж то їх “пайка” можуть з нею робити що хочуть. У них була окрема нічна зміна, і мало хто хотів з ними працювати. Як пілоти вони були ефективні, як особистості – були специфічні. Але в армії не обирають. Був хлопчина родом зі Львову, Харкова, Києва, тепер з'явилася і Полтава. Перші виходи на нуль.

Наш нуль відрізнявся від нуля піхоти. І у тому була велика перевага. Ми не стояли за 100-300 м від ворога. Ми стояли за 1-2 км від наших передніх ліній, до нас не долітали кулі з вогнепальної зброї, але снайпер, звісно, міг дістати. Зате все що трохи важче автоматної черги лягало у наші посадки. Точніше те, що від них лишилося. Перші пару виходів було страшно висунути голову з окопу, але вже за тиждень все минуло.

Прийшло розуміння: що летить, звідки, куди і де приблизно упаде.

Мій підрозділ спеціалізувався саме на розвідці, 24/7 моніторуючи свій сектор ми виявляли позиції ворога, наносили на карти і по них відпрацьовували або ударні дрони або арта. Частіше дрони. Точніше, дешевше, і мобільніше.

Настала осінь. Пора яку я не люблю найбільше, а після армії я її зненавидів. Донбаська глина (ми стояли між Андріївкою і Кліщіївкою) – вона унікальна. Вона нагадує цемент, який міцно тримає твої чоботи і додає їм кілька кіло. Якби не Lowa Zafir які мені вислала з Польщі дружина було б дуже скрутно. Я не скажу що ЗСУшні талани безнадійні, ні, це не погане взуття, але його не порівняти з Європейськими брендами, де дійсно знають що таке якість, і у яких воно буде використовуватися умовах.

Восени ми досить часто міняли позиції. Якщо спочатку ми могли стояти 1.5 місяці на переїжджаючи, то з часом ставало все важче. Місцевість, що не має природного укриття, повністю знищена висока рослинність, не було взагалі жодних шансів щось приховати. Саме тому наші позиції дедалі частіше почали викривати. Та власне, концентрація військ обох сторін така, що і викривати то особливо не треба. Куди не пальнеш – не промажеш. Поруч з нами за кілька десятків метрів стояли ще 2 зміни пілотів, з інших підрозділів, вночі з нами працювали ударні бомбери, метрів за 20 стояли “сапожники” (СПГ-9) а за 50 стояв 120й міномет, що було далі – вже сказати важко, але точно було....

Тому все що насипалося по нас без розбору рано чи пізно мало влучити і ціль. І воно влучало.

Після мого переведення у бойовий підрозділ, моя дружина пішла вчитися на Психолога. IPO Київського університету Шевченка, завдяки цьому, ми могли гарно і відкрито комікувати. Вона знала дні моїх чергувань, і це давало нам обом якусь мінімальну впевненість, чи що...то була одна з найбільше веселих

ночей. З бліндажа поруч працював наш вампір, по цілям знайденим денною зміною. Тієї ночі хлопці – бомбардири мали відпрацювати з кількох позицій. Тому хамер, що їх привіз був замаскований, під гіллям та масксітками.

Що саме нас виявило, чи то був орлан, чи якийсь із ворожих мавіків сказати важко. Але після кількох вильотів вампіра по нам почало прилітати досить щільно і прицільно. Гатили з міномета, дрони, і ще щось. Зміна бомберів сховалася у наш бліндаж, бо він був трохи надійнішим. Обстріл тривав більше години, падало зовсім поруч, одного прямого попадання вистачило б щоб поховати зміну розвідки і зміну бомберів.

це був перший і єдиний раз коли я написав дружині щоб молилася, бо думав що вже з нею не побачимось. Бог зберіг! Обстріл припинився лише тоді коли ворог все таки вціпив у схований хамер, і начинений БК той яскраво спалахнув. Очевидно, що ворог помітив замасковану техніку і цілеспрямовано ціпив саме туди.

У День коли я отримав поранення я на підсвідомості розумів, що сьогодні щось буде. Напередодні наснився сон, сни мені сняться зазвичай віщі. По дорозі на позиції як ніколи яскраво працювала арта, вечір був активніший ніж зазвичай. Ми приїхали на нічну зміну у новий, щойно обладнаний, викопаний бліндаж. Спускали донизу обладнання, я лишався один назовні, подавав коробку з батареями та екофло, аж раптом як у кіно я відчув що картинка пливе і згасає. Прийшов до тями уже коли мене затягували у бліндаж, не міг зрозуміти що сталося, я не міг практично нічого чути, бо були пошкоджені перепонки, не сприймав ні мову жести.

Якби не шолом, що з лівого боку став як решето, то очевидно був би фінал. Більше 3 місяців по лікарнях, перелом кісток черепа у кількох місцях, гематоми, крововиливи у мозку, і кілька дрібних уламків, які лишилися на пам'ять.

Але мені поталанило. Бо буквально через кілька днів на тій же позиції загинув наш водій. Це був водій трофейного кацапського “Тигру”, віджатого від час Харківського наступу. Він якраз привіз вечірню зміну, хлопці вийшли, щойно вийшли і .. пряме попадання FPV в кабінку.

Для мене найгіршим у цій ситуації було те, що після лікування ВЛК вирішили мене демобілізувати. Я однозначно

налаштований на повернення, і іншого варіанту не розглядаю. Забагато пройдено, забагато втрачено, забагато змінилося. Люди які це пройшли, або мають на меті будь що покинути систему, як їм говорить інстинкт самозбереження, або вони втягуються настільки що не бачать іншого життя, не бачать інший його сенс. Це можуть бути адреналінщики, які стають залежними від цих відчуттів, у якійсь мірі, можливо я теж можу себе віднести до таких. Є категорія “джентельменів удачі”, любителів “подвіжувать” та випробувати долю. Є і непереборні ідеалісти. Котрі ішли від початку і до кінця, і не будуть шукати шляхів демобілізації доки ворог стоїть на нашій землі, готові стояти там до останнього, щоб здобути перемогу. Не знайти “формулу миру” а саме здобути перемогу. Є і інші категорії, тих, хто поки що готовий “там” бути, за певних умов чи обставин. Але, нажаль, їх набагато менше ніж тих, хто за 2 роки втомився, зневірився, занепав духом, і ладен лишити лави сил оборони при першій нагоді.

На моє глибоке переконання, причиною тому є провал державної політики комунікації з суспільством, провал на всіх рівнях, від самого початку. Недолуго побудована пропаганда перемоги через 2-3 тижні зіграла з нами злий жарт. Певна кількість тих, хто йшов у військо в перші місяці так і не змогли туди пробитися через неспроможність системи організаційно провести цей людський ресурс через своє бюрократичне горнило.

Неспроможність державного апарату на початку забезпечити добровольців необхідним обладнанням, навчанням, зіграла негативну роль з людьми, які могли стати цінними кадрами. «Куй залізо поки гаряче». Скажений потенціал людей слід було підтримати не лише правильною пропагандою але і здатністю цю енергію направити у прикладне русло: навчання військовій справі на рівні цивільних гуртків, ДФТГ, інженерних гуртків, які б забезпечували потреби воїнів на передовій. Людський запал втрачається а з ним, і можливості корисного застосування кожного для спільної перемоги.

Але правильна державна політика, на мою думку, може зробити диво. Навіть зараз на 3 рік війни. Ключове – правильна.

Нажаль ми дуже повільно рухаємося у цьому напрямку. І ціна тому дуже висока. Наші життя і території.

Черкасова Оксана Василівна,
начальник відділення психологічного забезпечення
Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ,
Україна; ksusha3041@gmail.com,
0009-0005-5408-0389

ЛУДОМАНІЯ ЯК НЕБЕЗПЕЧНА ФОРМА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

Проблема залежності особистості та залежних форм поведінки останнім часом широко висвітлюється у вітчизняній та зарубіжній літературі. Однак діджиталізація суспільства, що зростає із дня у день висуває нові виклики до науковців і практиків багатьох галузей знань. Особливо кричучо постає проблема ігрової залежності молоді від азартних ігор (передусім онлайн). Вона вкрай важко піддається контролю, сприяє швидкій деформації особистості та має критичні наслідки. Для опису цього виду залежності наразі використовують термін «лудоманія».

Лудоманія як форма залежної поведінки характерна для всіх верств населення, проте основною групою ризику є юнаки та молодь, тобто ті соціальні групи, що характеризуються наявністю власних коштів та відносною фінансовою незалежністю і є добре обізнаними зі світом сучасних цифрових технологій. З позицій психологічної науки залежна (адиктивна) поведінка є формою девіантної поведінки, тобто такої, що відхиляється від суспільно прийнятих норм. Залежна поведінка виявляється тісно пов'язаною як зі зловживанням зі сторони людини чимось або кимось, так і з порушенням її потреб. Деякі автори під психологічною залежністю розуміють прагнення постійно вживати речовини або виконувати адиктивні дії з метою знову пережити бажані відчуття [1].

Інші автори розглядають психологічну залежність як емоційний стан, що характеризується відчуттям нагальної

потреби в психоактивному препараті/дії або з метою зняття негативних відчуттів, викликаних його зловживанням [1].

Більшість науковців дотримується думки, що фактори, які впливають на формування залежного типу поведінки, такі:

- нестабільність політичної ситуації в державі;
- неправильне виховання дітей у родині або відсутність взагалі виховання;
- асоціальна поведінка батьків або інших членів родини, негативна психоемоційна обстановка в сім'ї;
- дитяча психотравма як фактор адиктивної поведінки;
- генетична схильність до різних форм адиктивної поведінки;
- меланхолічний тип темпераменту; слабкий тип нервової системи;
- затримка психічного розвитку особистості, мінімальна мозкова дисфункція;
- відсутність сенсу життя, хоббі;
- тривале перебування у стані фрустрації, стресу, депресії;
- слабкий розвиток емоційного інтелекту особистості;
- проблеми з навчанням, роботою;
- брак позитивних емоцій у житті;
- проблеми в особистому житті, відсутність взаєморозуміння з близькими.

Виокремлюють своєрідний набір якостей та рис особистості гравця, який визначає залежну поведінку. Такі люди характеризуються зниженою стресостійкістю, відсутністю здатності чекати і терпіти, жагою негайного здійснення бажання. Особливістю індивіда, схильного до адиктивних форм поведінки, є розмежування психологічної стійкості у випадках буденних відносин та криз. У нормі психічно здорові люди легко адаптуються до вимог буденного життя та важче переносять кризові ситуації. Вони, на відміну від осіб з різноманітними адикціями, намагаються уникати криз та нетрадиційних подій, які викликають хвилювання [2].

Для адиктивних особистостей характерна «жага гострих відчуттів» з прагненням до ризику, тяжінням до небезпечних ситуацій та видів діяльності, відсутністю стабільності. Основним у поведінці адиктивної особи є прагнення уникати реальності, страх перед буденністю, сірим та сумним життям, перед

обов'язками та відповідальністю, схильність до інтенсивних емоційних переживань, до небезпечних ситуацій, ризику та авантюр.

Для адикта типовою є гедоністична установка у житті: тобто прагнення негайно отримати задоволення у будь-який спосіб. Така установка найчастіше є результатом вад виховання у дитинстві, або наслідком отриманих пізніше психічних травм, або (найчастіше) реакція психіки на накопичений стрес. Мислення виправдовує таку установку, людина не звертає увагу на наслідки, які можуть бути несприятливими і навіть небезпечними.

Наші емпіричні дослідження проблеми лудоманії, що були проведені на базі Київського інституту Національної гвардії України дають змогу зробити наступні висновки: для опитувань, що стосуються визначення залежностей у середовищі військової молоді характерні низькі показники щирості; проблематика залежності від азартних ігор (лудоманія) у середовищі військової молоді, на жаль, залишається актуальною; для військовослужбовців та курсантів характерний низький рівень усвідомлення залежності від азартних ігор, що обумовлює необхідність профілактичної та психокорекційної роботи з ними.

Список використаних джерел

1. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник / Алла Богданівна Мудрик. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. – 236 с.
2. Наказ МОЗ України від 10.07.2024 № 1201 "Про затвердження Нового клінічного протоколу медичної допомоги «Ігрова залежність (лудоманія)»"

Черкасова Оксана Володимирівна,
магістр,

Херсонський державний університет, м. Ужгород

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ПОДРУЖЖЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна створює складні умови для подружжя, вимагаючи від них застосування ефективних копінг-стратегій для подолання

стресу, збереження емоційного здоров'я та підтримки взаємовідносин. В умовах кризи сімейні пари стикаються з численними викликами, такими як розлука, фінансові труднощі, фізична небезпека, втрати та психологічний тиск. Тому вивчення та застосування копінг-стратегій є критично важливими для виживання та благополуччя подружніх пар під час війни.

Копінг-стратегії (від англ. coping strategies) – це поведінкові, емоційні та когнітивні зусилля, спрямовані на подолання, управління або зменшення стресу та кризових ситуацій. Вони поділяються на різні типи, включаючи проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та підтримуючі стратегії.

Під час війни подружжя стикається з численними кризовими ситуаціями, які вимагають значних зусиль для подолання. Фізична небезпека та загроза життю стають постійними супутниками, адже обстріли, вибухи та інші воєнні дії ставлять під ризик життя і здоров'я кожного члена сім'ї. Розлука та відокремлення від членів сім'ї через евакуацію, службу в армії або перебування в окупованих територіях створюють емоційну напругу і почуття самотності. Втрата майна та фінансові труднощі, викликані руйнуванням житла, втратами джерел доходу та економічною нестабільністю, додають стресу та занепокоєння щодо майбутнього. Психологічний тиск та травма, пов'язані з безпосереднім досвідом насильства, загрозами та невизначеністю, впливають на психічне здоров'я і можуть викликати довготривалі наслідки. Соціальна ізоляція та нестача підтримки ускладнюють можливість отримати допомогу та взаємодіяти з іншими, що підсилює почуття безпорадності та відчаю.

Моральне самовизначення вже не є для членів подружжя чимось формальним, відірваним від життя. Необхідність узгодження світоглядних позицій є умовою виживання сім'ї [1, с. 105].

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на активне вирішення проблем та зменшення факторів стресу, що виникають під час війни. Планування та організація включають створення детального плану дій, який передбачає заходи для забезпечення безпеки та життєдіяльності сім'ї, такі як визначення безпечних місць укриття, запасів продуктів і води, а також маршрутів евакуації. Пошук інформації полягає в активному

збиранні достовірної та актуальної інформації про події, ситуацію та можливі дії, що дозволяє приймати обґрунтовані рішення та уникати паніки. Забезпечення ресурсів передбачає організацію матеріальної та фінансової підтримки через звернення до державних установ, міжнародних організацій, волонтерських груп та благодійних фондів, що допомагає сім'ям впоратися з фінансовими труднощами, отримати необхідні речі та забезпечити стабільність.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на управління емоціями та психологічним станом подружжя під час війни. Підтримка один одного є важливим аспектом цих стратегій, що включає відкритий діалог, взаємну підтримку та співчуття між партнерами. Відкритість у спілкуванні допомагає партнерам ділитися своїми почуттями, страхами та тривогами, що сприяє зміцненню емоційного зв'язку та створенню атмосфери довіри. Вираження емоцій дозволяє собі та партнеру відчувати полегшення через плач, сміх або обговорення своїх переживань, що знижує емоційне напруження та допомагає краще зрозуміти один одного. Релаксаційні техніки, такі як медитація, дихальні вправи та йога, сприяють зменшенню стресу, заспокоєнню нервової системи та покращенню загального психологічного стану, що є особливо важливим у кризових умовах. Ці методи допомагають подружжю знайти внутрішній спокій і зберегти емоційну рівновагу, незважаючи на зовнішні обставини.

Взаємодія між чоловічим і жіночим полягає в тому, що жінки частіше контейнерують чоловічу вразливість ніж чоловіки жіночу емоційність [2, с. 122].

Підтримуючі копінг-стратегії включають залучення зовнішньої підтримки та ресурсів, що допомагають подружжю справлятися з кризовими ситуаціями під час війни. Соціальна підтримка передбачає звернення до друзів, родичів, спільнот та громадських організацій за допомогою та емоційною підтримкою, що створює відчуття приналежності та зменшує почуття ізолюваності. Професійна допомога включає консультації з психологами, психотерапевтами та соціальними працівниками, які можуть надати експертні поради, техніки управління стресом та індивідуальну терапію для покращення психологічного стану. Участь у групах підтримки дозволяє

обговорювати спільні проблеми з іншими людьми, що переживають подібні труднощі, та знаходити спільні рішення, які можуть бути корисними для всіх учасників. Ці групи створюють середовище для взаємного обміну досвідом, порадами та емоційною підтримкою, що зміцнює віру в можливість подолання кризи та сприяє розвитку почуття солідарності.

Війна створює значні виклики для подружжя, але завдяки ефективним копінг-стратегіям пари можуть зменшити стрес та зберегти свої відносини. Важливою є здатність адаптуватися до нових умов, підтримувати один одного та залучати зовнішні ресурси. Подальше дослідження та розвиток копінг-стратегій допоможуть покращити психологічне благополуччя подружніх пар у кризових ситуаціях, спричинених війною.

Список використаних джерел:

1. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
2. Галіт А. Емоційний спадок. Як подолати травматичний досвід. К. : Лабораторія, 2023. 208 с.

Чижевський С.О.,

аспірант Інституту соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України
<https://orcid.org/0000-0002-1996-4892>

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Протягом широкомасштабного збройного неспровокованого вторгнення російської федерації на територію суверенної держави Україна, перед українською державою залишається вирішення актуального завдання – збереження людського ресурсу, як комбатантів, так і цивільного населення. Слід зазначити, що із зростанням запитів щодо збереження та відновлення фізичного здоров'я, продовжують зростати запити і до фахівців психічного здоров'я, а також фахівців соціальної роботи, військових священників та капеланів [2].

Дотримання цілісності біо-психо-соціальної моделі в загальнодержавній системі збереження людського капіталу є основою ефективної реалізації запитів громадян, у т.ч. із раціональним використанням ресурсу структурних підрозділів складових сектору безпеки та оборони уповноважених на вирішення завдань психологічного забезпечення службово-бойової діяльності.

Водночас, провівши аналіз нормативно-правових актів, які регламентують їх діяльність, визначено основні складові систем психологічного забезпечення сектору безпеки та оборони, виділено актуальні проблеми щодо їх розбудови в умовах російсько-української війни [1; 3; 4; 5; 6]:

1. Суб'єкти психологічного забезпечення, як структурні підрозділи територіальних підрозділів, військових частин, органів військового управління так і центральних апаратів органів державної влади – мають відмінності у підпорядкуванні. А саме, окремий статус – МВС, НГ, УДО; у складі кадрових підрозділів – НП, ДСНС; у складі медичних служб – Міноборони, Держспецзв'язок; по роботі з персоналом (МПЗ) – ЗС, СБУ, ДССТ, ДПС.

Також, існують розбіжності і в самих назвах підрозділів та їх завданнях: психологічної підтримки персоналу, психологічного забезпечення, психологічні служби, центри оперативно-психологічної допомоги, центри психологічної підтримки персоналу, відділення медико-психологічної реабілітації, групи контролю бойового стресу, групи психологічного супроводу та відновлення, групи психологічної підтримки, позаштатні групи професійно-психологічного відбору, позаштатні мобільні групи психологічної підтримки, оперативні психологи правоохоронних підрозділів, психологи з антикризового спілкування, психологи SERE.

Кваліфікаційні, посадові вимоги до кандидатів при призначенні на посади, також мають відмінності, а саме: “призначаються особи із вищою освітою за спеціальностями: 053 “психологічною”, 054 “соціологічною”, 225 “медичною психологією”, 222 “психіатричною”, 254 “забезпечення військ (сил)”.

Прослідковуються розбіжності і в системі професійної, методичної підготовки персоналу. Останнім часом, в медіа все

частіше можна зустріти рекламу з підготовки психологів “за один рік”, “за декілька десятків годин”, у т.ч. із дипломами та сертифікатами міжнародного зразку.

2. Серед об’єктів психологічного забезпечення є менше розбіжностей, останнім часом зростають обсяги заходів щодо підтримки членів сімей комбатантів. Водночас, поза увагою залишаються працівники та державні службовці.

3. Основні напрями психологічного забезпечення. Існує плутанина між “психодіагностикою”, “професійно-психологічним відбором” та “психологічним вивченням”. Потребує оновлення психологічний інструментарій із впровадженням чітких критеріїв щодо відведення кандидатів за психологічними протипоказаннями. Під питанням перебуває висновок та рекомендації психологів щодо обов’язковості їх виконання.

4. Відмінності між складовими секторів безпеки та оборони за напрямом щодо формування психологічної готовності в навчальних дисциплінах “психологічна підготовка”, яка має однотипну структуру з країною агресора (загальна, спеціальна та цільова); “професійно-психологічна”. У кожній складовій є відмінності в обсязі “психологічного опромінення” та самій тематиці занять. Проблемним питанням є підмінна “психологічного моделювання” в тактичній підготовці – за рахунок виділеного часу для психологів, який фактично використовується на “психологічних смугах”, які по факту є загально військовими смугами для навчання діям солдата у бою. Як наслідок, за рахунок навчального часу виділеного для окремих навчальних дисциплін, психологам дістається у кращому випадку – 30% часу та вдається провести едукацію лише з першої психологічної допомоги (самопомогі); у деяких видах випадає тематика з превенції надзвичайних подій (самогубств), а також згуртування команд. Окремого аналізу потребує курс лідерства, підготовка молодших командирів.

5. Існують розбіжності в соціально-психологічних дослідженнях у підрозділах, вивчення: “морально-психологічного стану”, “соціально-психологічного клімату”, “оцінка психологічних потреб” тощо.

6. Психологічне відновлення: “підтримка”, “контроль бойового (оперативного) стресу”, “психологічна допомога”,

“психологічна” або “медико-психологічна реабілітація”, “декомпресія”, “психологічна підтримка” в системі реабілітації (лікування). “Реінтеграційні” та “постізоляційні” заходи.

Даний стан справ свідчить про відсутність належної міжвідомчої взаємодії, нормативного не врегулювання визначених розбіжностей.

Отже, як висновок можна визначити потребу щодо необхідності розробки єдиного Порядку психологічного забезпечення складових сектору безпеки та оборони, приведення загальних складових психологічного забезпечення до уніфікованої типової форми та цілісної моделі психологічного забезпечення, де першим етапом є заходи професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу, далі проходження ними психологічної підготовки, безперервного моніторингу психоемоційного стану військовослужбовців та оцінки психологічних потреб підрозділів. Як результат, наступні заходи декомпресії та відновлення потребували б менше ресурсу і часу для збереження життя та здоров'я військовослужбовців та членів їх сімей.

Список використаних джерел:

1. Наказ Адміністрації державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України від 02.11.2016 № 683 “Про затвердження Порядку здійснення психологічного забезпечення службової діяльності в Державній службі спеціального зв'язку та захисту інформації України та Переліку психологічних протипоказань, наявність яких унеможливує проходження військової служби за контрактом (навчання) в Державній службі спеціального зв'язку та захисту інформації України”.

2. Чижевський С., Колесніченко О., Бондаренко О. Актуальні проблеми розвитку системи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. Честь і закон. 2022. Т. 81, № 2. С. 139–149. URL: <http://chiz.nangu.edu.ua/article/view/263832/260094>.

3. Наказ МВС від 08.12.2016 № 1285 “Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України”.

4. Наказ МВС від 31.08.2017 № 747 “Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій”.

5. Наказ МВС від 09.03.2021 № 179 “Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України”.

6. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 01.08.2024 № 349 “Про затвердження Порядку проведення психологічної підтримки військовослужбовців Збройних Сил України”.

Чорний Олександр Володимирович

асистент кафедри теоретичної та практичної психології

Національний Університет «Львівська Політехніка»

м. Львів, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-4936-8397>

ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВА ВІЙНА: ПІДХІД ДО ДЕФІНІЦІЇ ПОНЯТТЯ

Аналіз сучасного стану наукових досліджень щодо спроб окреслити, концептуалізувати та обґрунтувати поняття інформаційної війни вказує на необхідність його перегляду, уточнення і розширення. Це зумовлено по-перше, тим, що науковий дискурс інформаційної війни характеризується плутаниною та неоднозначністю визначень кожного терміну, який використовується для її позначення. Цієї ж думки дотримуються і М. Требін та О. Панфілов, які під поняттям інформаційної війни розуміють три різні поняття: інформаційно-технічну війну, інформаційно-психологічну війну та смислову війну, що практично не досліджена за сутністю та змістом [5, с. 53-54].

По-друге, концепція інформаційної війни, яка здебільшого розглядалася у контексті інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) як спосіб проникнення в інформаційні системи ворога в її нинішньому вигляді є застарілою та не може у повній мірі відобразити складність сучасних воєнних конфліктів. Сучасні інформаційні війни спрямовані радше на формування наративів, впливу на громадську думку і зміну ціннісно-смислової моделі світу як на індивідуальному так і на суспільному рівні.

По-третє, створення різного роду симулякрів та війни смислів, які сьогодні дедалі інтенсивніше розгортаються у

масовій культурі, літературі, та виробництві, здатне формувати відповідні конструкти майбутньої картини світу, що сприяє своєрідній залежності ставлення людства до фактів та їхнього переосмислення у відповідності до ідей різних зацікавлених осіб. Інформація стала зброєю, яка проникає в усі сфери життя, адже несе в собі приховані смисли, спрямовані на зміну і ставлення громадян до суспільно-політичних процесів.

Інформаційна війна у наукових розвідках визначається як стратегічне використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для досягнення військових або політичних цілей. І. Проноза узагальнюючи дослідження із цієї теми виділяє чотири підходи до визначення цього поняття: сукупність політико-правових, соціально-економічних, психологічних дій що передбачають захоплення інформаційного простору; найгостріша форма протистояння в інформаційному просторі; форма забезпечення та ведення військово-силових дій за допомогою найсучасніших електронних засобів; інформаційні війни як кібернетичні війни (протистояння між технічними системами) [4, с. 80]. Тобто інформаційна війна за своєю суттю охоплює такі види діяльності як кібератаки, хакерство, пропагандистські та дезінформаційні кампанії. Як зауважують О. Данильян та О. Дзьобань такий інформаційний вплив окрім технічного, містить також і психологічний аспект, адже викривляє факти, нав'язує «потрібне» сприйняття, змінює ставлення до подій, фактів, у результаті чого змінюється оцінка населенням ворога [1, с. 15]. Тому смислова війна є невіддільною від інформаційної [3].

П. Петровський зазначає: смислова війна – це складова частина гібридної війни, що спрямована на зміну мислення та поведінки ворога за допомогою нав'язування йому вигідних агресору значень, смислів, цінностей. Смислова війна змінює розуміння, переконання й самоідентифікацію особи. Відповідно до цього, формуються вигідні агресору соціальні цінності, політичні орієнтири, принципи й критерії ідентифікації та спрямування суспільства. Мішенями смислової війни є глибинні структури мислення – матриці, патерни, фрейми, за допомогою яких визначаються значення (смисли) повсякденних подій [2, с. 17-20].

Отже, вибудовується нове поле бою, де інформація та смисли є основними рушіями конфлікту. Фізичний простір відходить на другий план, а здатність формувати та контролювати наративи і впливати на громадську думку стає більш значущою. У цьому контексті важливим кроком на наш погляд є об'єднання понять інформаційної, а також смислової війни в єдину, уніфіковану концепцію. Разом ці виміри дають більш повне розуміння сучасних гібридних війн, які характеризується використанням інформації для формування сприйняття, ставлення і поведінки людей та груп.

Спираючись на психологічний дискурс та філософію постмодерну (Ж. Дерріда, Ж. Бодрійяр, Ж.-Ф. Ліотар, М. Фуко), пропонуємо наступну дефініцію інформаційно-смислової війни: *інформаційно-смілова війна – це стратегічна форма боротьби за можливість утвердження контролю над інформацією та просування відповідних дискурсів та наративів з метою формування процесів сприйняття, смислоутворення та ставлення до суспільно-політичних та культурних процесів, подій та явищ як на індивідуальному так і на суспільному рівнях.* Інформаційно-сміслові війни можна спостерігати у контексті індивідуальних, корпоративних, внутрішньо-державних та міжнародних конфліктів. На суспільному рівні вони використовуються різними політичними акторами, як спосіб просування наративів, сенсів, формування відповідних політичних дискурсів. Як правило цей вплив здійснюється через медіа, культуру, літературу, мистецтво, мову, інфлюенсерів, соціальну рекламу чи споживчі товари. Використання цих інструментів дозволяє непомітно нав'язувати, конституювати відповідну картину світу, створювати уявний світовий порядок, який може бути виключно симулятивним. Це не лише дозволяє нормалізувати певні цінності та перспективи, але й встановлює рамки, в яких інтерпретується інша інформація. Таким чином істина (факт) стає відносною та залежною від контексту.

Список використаних джерел

1. Данильян О., Дзьобань О. Сучасна війна: трансформація сенсу в епоху інформаційних технологій. *Інформація і право*, №4 (43), 2022. С. 9-22.

2. Петровський П.М. Теоретико-методологічні основи перемоги України в сучасній смисловій війні. *Ефективність державного управління*. 2019. Вип. 1 (58). Ч. 1. С. 13-25
3. Почепцов Г. Г. Смислові та інформаційні війни. *Інформаційне суспільство*. 2013. Вип. 18. С. 21-27
4. Проноза І. І. Інформаційна війна: сутність та особливості прояву. *Актуальні проблеми політики. Збірник наукових праць*. Одеса. 2018. № 61. С. 76-84.
5. Требін М.П., Панфілов О.Ю. Постмодернізм як методологія сучасних смислових війн. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*, т. 1, вип. 44, 2020. С. 53-65.

Чуйко Олена Василівна, д.психол. н., професор
професор кафедри соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка, м. Київ
ORCID ID: 0000-0001-7088-0961

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПОВАГИ ДО ВЕТЕРАНА В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ

У дослідженні, проведеному нами (Чуйко О., Воробйова Д., 2024), було зафіксовано, що проблема формування культури поваги до ветерана війни, є надзвичайно актуальною і динамічною темою в українському суспільстві, яка має культурно-історичний контекст, і за два з половиною роки повномасштабної війни в Україні, наповнилась новими смислами та ціннісними наративами [1].

На основі вивчення досвіду упровадження ветеранської політики в інших країнах (США, Ізраїль, Великобританія) було побудовано теоретичну модель «культура ставлення до ветеранів», яка охоплює чотири ключові рівні і кожен із яких визначає рівні прояву цієї культури:

міжособистісний рівень (прояв небайдужості, толерантності, терпимості, вдячності, розуміння; взаємодія та участь ветеранів у соціальних процесах);

організаційний рівень (можливості залучення та включення ветеранів у різні сфери суспільства; підтримка, пристосування робочого місця, організація зворотного зв'язку та вивчення потреб; розвиток лідерства серед ветеранів);

рівень громади (доступність медичних, соціальних і освітніх послуг для ветеранів; включення та підтримка соціальної (ветеранської) активності; забезпечення соціальних гарантій, пільг, трудової зайнятості; підтримка сім'ї ветерана та підтримка ветеранських організацій і спільнот; упровадження традицій шанування пам'яті загиблих);

суспільний рівень (впровадження правової політики гідності та визнання внеску ветеранів; залучення та включення у суспільні процеси державотворення; підтримка та розвиток ветеранських ініціатив, освітніх та культурних заходів вшанування пам'яті та формування позитивного образу ветерана російсько-української війни, визнання набутого ним досвіду і заслуг).

Було виявлено, що рівень сформованості культури поваги до ветеранів у суспільстві, залишається невисоким (вибірка склала 501 особу), переважна кількість респондентів (92,4%) зазначили, що знають про прояви неповаги до ветеранів російсько-української війни, а 7,6% особисто стикалися з ситуаціями прояву неповаги на тому чи іншому рівнях. 16,6% респондентів схильні вважати, що ветерани російсько-української війни мають достатньо можливостей для реалізації себе в суспільстві, відповідно 73,5% схильні вважати, що таких можливостей не існує.

Серед факторів, які найкращим чином сприяють формуванню «культури поваги» сьогодні, були виявлені увага, турбота, підтримка громадян, позитивне висвітлення «ветеранської теми» в ЗМІ, активна роль самих ветеранів у розвитку громадянського суспільства, популяризація образу ветерана завдяки різним формам мистецтва. Негативними факторами навантаження на формування культури поваги до ветеранів в українському суспільстві виявлено наступне: неефективність державної політики щодо ветеранів, наявність упереджених стереотипів щодо ветеранів і їх потреб (суспільний рівень), байдужість у стосунках (міжособистісний рівень). Головними складовими неефективної державної ветеранської політики визначено: державне забезпечення на лікування (реабілітацію), гідне

фінансове забезпечення, створення мережі соціальних (реабілітаційних) послуг у громаді.

Подібні тенденції були виявлені також у загальнонаціональному опитуванні, проведеного Українським ветеранським фондом у ті ж самі дати, що і наше (березень, 2024). Зокрема, у висновку зауважується про «наростаючу стигматизацію ветеранів та поглиблення проблем з їхньою соціалізацією та адаптацією», а «проблеми з фізичним здоров'ям та нерозуміння з боку суспільства виявилися ключовими для 63% опитаних» [2].

За результатами нашого опитування 67,2% респондентів схильні вважати себе особисто причетним до політики формування культури поваги в суспільстві, а 77% потребують додаткових знань щодо цього. Результати дослідження підтверджують важливість подальших ініціатив для формування та підтримки культури поваги до ветеранів.

Таким чином, формування культури поваги до ветеранів російсько-української війни є складовою формування державної ветеранської політики, яка по своїй суті має охоплювати соціальні і психологічні рівні включення (залучення) ветеранів війни в середовище *визнання* (статус, фінансове забезпечення, соціальні гарантії, вшанування пам'яті загиблих, дбайливе ставлення до місць пам'яті та усвідомлення важливості збереження історії), *підтримки* (лікування, соціальні та психологічні сервіси, сімейне оточення, ветеранська спільнота) і можливостей (робоче місце, зміна професії, перекваліфікація, самореалізація в різних сферах громадського і суспільного життя).

Список використаних джерел:

1. Чуйко О. В., Воробйова Д.О. Культура поваги до ветеранів російсько української війни у соціально-педагогічному дискурсі // Збірник тез: Innovative Solutions to Modern Scientific Challenges. Загреб, 2024. С.222-225.

2. Героїзація чи стигматизація. Як українське суспільство сприймає ветеранів (2024) <https://socportal.info/ua/news/geroizatciya-chi-stigmatizatciya-yak-ukrainske-suspilstvo-spriimae-veteraniv/>

Шарон Максимов Дафна,
Єврейський університет в Єрусалимі, магістр соціології
освіти (м. Єрусалим, Ізраїль);
Університет Дербі, магістр освітньої психології (м. Дербі,
Велика Британія);
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної
академії педагогічних наук України, аспірант (м. Київ, Україна)
ORCID: 0000-0003-1134-8195

ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНО-РЕФЛЕКСИВНОЇ СФЕРИ ТРАВМІВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЗАЛЕЖНО ВІД ВІКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Актуальність дослідження. Проблема травмівних переживань на сьогоднішній день набуває все більшої актуальності. Особливо гостро вона постала у зв'язку із повномасштабним вторгненням Росії в Україну, а також загостренням протистояння між Іраном та Ізраїлем. Досвід травмівних переживань, з якими зіштовхується дорослі та діти здійснює вагомий вплив на їх почуття, емоції, стани, поведінку тощо. Тому, вивчення травмівних переживань та їх вікових особливостей дозволить поглибити наявні знання та розробити корекційні програми для адаптації і психологічної допомоги дітям.

В межах дослідження ми орієнтуємося на розроблену модель в якій травмівні переживання мають чотири вектори (сфери): когнітивно-рефлексивну, емоційно-афективну, мотиваційно-поведінкову та фізично-соматичну [1, 2]. Метою наукових пошуків цієї роботи є дослідження когнітивно-рефлексивної сфери травмівних переживань та її особливостей.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 460 осіб, віком від 6 до 11 років (6 років – 23,2%; 7 років – 28,5%; 8 років – 15,7%; 9 років – 19,8%; 10 років – 7,8%; 11 років – 5,0%). З них, 254 хлопці та 206 дівчат, що проживають і різних регіонах України та за кордоном.

Методи дослідження. З метою дослідження когнітивно-рефлексивної сфери травмівних переживань використано авторський опитувальник «Спогади про травматичну подію»; бесіду (для виявлення особливостей травматичного досвіду,

розуміння власних емоцій та почуттів); опитувальник дослідження реакції дітей на стрес пов'язаний із війною (модифікація опитувальника Шай Хен-Галя) – шкала впливу життєвих подій.

Результати дослідження. З метою здійснення порівняльного аналізу між віковими групами досліджуваних молодших школярів використано критерій Крускала-Уолліса H та виявлено статистично значущі відмінності в межах когнітивно-рефлексивної сфери травмівних переживань за шкалами авторського опитувальника «Спогади про травматичну ситуацію» – повернення до травматичного досвіду ($\chi^2=17,3$; $p=0,004$); емоційна реакція ($\chi^2=47,4$; $p<0,001$); поведінкова реакція на травматичний досвід ($\chi^2=18,6$; $p=0,002$) та на рівні тенденції – за шкалою впливу життєвих подій ($\chi^2=10,6$; $p=0,061$) і результатів бесіди ($\chi^2=10,1$; $p=0,072$).

Зокрема, в результаті попарного порівняння за шкалою «Емоційна реакція на травматичний досвід» у дітей дев'яти років показники є нижчими порівняно із дітьми інших груп молодшого шкільного віку (шести – $W=-6,997$; $p<0,001$; семи – $W=-9,468$; $p<0,001$; восьми – $W=-6,118$; $p<0,001$; десяти років – $W=5,180$; $p=0,003$). Діти молодшого шкільного віку дев'яти років, порівняно із шести, семи та восьми річними, менше мріють ($W=-5,6896$; $p<0,001$; $W=-6,0482$; $p<0,001$; $W=-4,3720$; $p=0,024$), їхня забарвленість мрій більш негативна ($W=-7,682$; $p<0,001$; $W=-6,246$; $p<0,001$; $W=-5,049$; $p=0,005$), як і бачення себе в найближчому майбутньому ($W=-7,947$; $p<0,001$; $W=-8,473$; $p<0,001$; $W=-5,675$; $p<0,001$), нижчий рівень розуміння власних емоцій ($W=-6,0352$; $p<0,001$; $W=-5,5331$; $p<0,001$; $W=-4,0730$; $p=0,046$) та можливих шляхів виходу із складної ситуації ($W=-5,2981$; $p=0,002$; $W=-7,6715$; $p<0,001$; $W=-4,7941$; $p=0,009$). Водночас, діти десяти років, порівняно із дев'яти річними, також, схильні до кращого розуміння себе та своїх теперішніх емоцій і тих, які відчували в минулому ($W=4,4487$; $p=0,021$; $W=4,0476$; $p=0,048$) та більше орієнтовані на пошук шляхів виходу із складної ситуації ($W=5,5629$; $p=0,001$).

За показниками шкали «Поведінкова реакція на травматичну подію» значущі відмінності виявлено між дітьми дев'яти та шести ($W=-4,9244$; $p=0,007$); семи ($W=-5,7105$; $p<0,001$); і восьми років ($W=-3,9463$; $p=0,059$). Для старших дітей (дев'яти років)

характерна вища готовність приймати і надавати емоційну підтримку ($W=-4,584$; $p=0,015$; $W=-5,394$; $p=0,002$), а також вища активність спрямована на подолання негативних наслідків травматичної ситуації, порівняно із меншими молодшими школярами ($W=-5,5364$; $p=0,001$; $W=-5,6268$; $p<0,001$).

Діти молодшого шкільного віку (шести та семи років) мають нижчі показники повернення до травматичного досвіду порівняно із дітьми дев'яти років (шість років – $W=4,627$; $p=0,014$; сім років – $W=3,926$; $p=0,061$). Молодші школярі шести років рідше у своїх фантазіях повертаються до травматичної події порівняно із десятирічними ($W=4,0234$; $p=0,051$). Водночас, вони рідше бачать травматичну подію у минулому ($W=4,510$; $p=0,018$), теперішньому ($W=5,336$; $p=0,002$), майбутньому ($W=6,4027$; $p<0,001$), порівняно із дев'ятирічними, а також, у майбутньому ($W=4,1509$; $p=0,039$) порівняно із одинадцятирічними. Молодші школярі семи років порівняно із дев'ятирічними мають нижчі показники бачення травматичної події у теперішньому ($W=5,074$; $p=0,005$) та майбутньому ($W=5,7722$; $p<0,001$).

За показниками бесіди спрямованої на вивчення основних аспектів травматичного досвіду, значуща відмінність встановлена між молодшими школярами шести та дев'яти років ($W=4,071$; $p=0,046$). Зокрема, для молодших школярів дев'яти років характерний вищий рівень відсутності чіткості у розпізнаванні своїх емоцій і почуттів ($\chi^2=14,05$; $p=0,015$) та труднощі у визначенні власного найближчого майбутнього ($\chi^2=11,65$; $p=0,040$), порівняно із шести річними.

Висновки. В результати порівняльного аналізу виявлено особливості травматичних переживань в межах когнітивно-рефлексивної сфери залежно від віку молодших школярів. Діти дев'яти років є більш піддатливими до травматичного впливу, порівно із меншими та старшими. Зокрема, вони гірше розуміють себе, свої емоції і почуття, менше мріють, більше зорієнтовані на негативні мрії, менше зорієнтовані на пошук можливих шляхів виходу із складної ситуації, частіше у фантазіях повертаються до травматичних подій. Водночас, для них характерна вища готовність на поведінковому рівні приймати і надавати емоційну підтримку оточуючим, вища активність спрямована на подолання негативних наслідків травматичної ситуації, порівняно із меншими молодшими школярами.

Перспективним напрямком подальших наукових пошуків може бути дослідження особливостей прояву травмівних переживань молодших школярів залежно від конфігурації сім'ї, кількості дітей у сім'ї тощо.

Список використаних джерел:

1. Шарон-Максимов, Д. (2023). Модель трансформації травмівних переживань дитини методом Хібукі-терапії. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Соціальна робота*, 1(9), 75–79.

2. Avi, S., Shai, H.-G., & Liat, T. (2008). Young Children's Reactions to War-Related Stress: A Survey and Assessment of an Innovative Intervention. *PEDIATRICS*, 121, 1, 46–53.

Шелест Ліна Едуардівна

ORCID iD: 0009-0009-9853-7394

магістрантка факультету психології та соціальних технологій Європейський університет, м. Київ

Романенкова Олена Юр'івна

канд.мед.н., доцент кафедри практичної психології
Європейський університет, м. Київ

ПРОФЕСІЙНА РЕФЛЕКСІЯ В СТРУКТУРІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПСИХОЛОГА

Активний розвиток психології пов'язаний із змінами соціуму і, як наслідок, психологічної парадигми, кардинальний перегляд її змістовної та технологічної основи, зміна ціннісно-сміслових орієнтацій. Темпи розвитку сучасної психології породжують потребу суспільства у фахівцеві, здатному ефективно взаємодіяти з клієнтами та бути активним суб'єктом професійно-психологічної діяльності. У цій ситуації конкурентоспроможними ресурсами особистості та діяльності психолога є не так спеціальні знання, освоєні технології діагностики, консультування, розвитку, корекції, як загальна та професійна психологічна культура, що забезпечує вихід за межі нормативної діяльності та допомогу клієнтам у переведенні їх на

більш високий рівень ефективності, гуманістичної спрямованості та оптимальності.

Аналіз досліджень із цієї проблематики дозволяє стверджувати, що у професійній діяльності психолога провідну роль відіграє конструктивна професійно-психологічна рефлексія [1, с. 6]. По-перше, розвинені рефлексивні уявлення та вміння дозволяють психологу збільшувати обсяги отримуваної професійної інформації та включати до структури власної діяльності саме ті знання, які відповідають її логіці; по-друге, розвинена рефлексія психолога важлива для встановлення «суб'єкт-суб'єктних» відносин із клієнтами.

Професійно-психологічна рефлексивна культура — це іманентна характеристика практикоорієнтованої психологічної діяльності; вид інтелектуальної діяльності, що виникає в момент неузгодженості у професійній діяльності і виявляється в особливостях відображення себе як суб'єкта, іншого як об'єкта та взаємодії як змісту діяльності [1, с. 4]. Професійно-рефлексивна культура, будучи за природою конструктивною, на відміну від стихійно-ситуативної, детермінує успішність практико-орієнтованої діяльності та особистісно-професійного зростання психолога.

Концептуальна модель розвитку рефлексивної культури психолога відображає динаміку суб'єктного просування психолога у логіці структури професійної діяльності (суб'єкт — об'єкт — взаємодія), у логіці структури внутрішніх модальностей (думки — переживання — дії) й у логіці хронотопування (минуле — сьогодення — майбутнє) [3, с. 44]. Процесуально-динамічний характер моделі розвитку рефлексивної культури орієнтує психолога на осмислення професійних проблем, забезпечує його розвиток як суб'єкта професійної рефлексії та, відповідно, внутрішнє регулювання процесу професійної діяльності.

Розвиток професійної рефлексивної культури являє собою взаємодію між її структурними компонентами і знаходить своє вираження у їхній динаміці. Автопсихологічна, предметно-психологічна, соціально-психологічна рефлексія як базові компоненти професійної рефлексивної культури психолога, з одного боку, взаємодіють один з одним як самостійні частини цілісної системи, а з іншого — як залежні частини цілого. Компоненти надбудовних рівнів входять до компонентів

базового рівня як їхні складові частини, а компоненти третього рівня (ретроспективний, актуальний та перспективний) як складові належать до компонентів другого рівня (когнітивний, поведінковий, емоційний).

У своєму розвитку професійна рефлексивна культура психолога проходить три етапи: завданневий, проблемний та оптимальний. Специфіка завданнєвого етапу, що охоплює період професійного навчання майбутніх психологів, полягає в тому, що професійна рефлексивна культура ще не існує як явище, але вже починає існувати як готовність до саморозвитку. Специфіка проблемного етапу полягає в тому, що процес «переведення» особистістю професійної рефлексивної культури з потенційного стану до актуального пов'язаний із труднощами як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. На оптимальному етапі рефлексивна культура досягає такого стану, що здатна до саморозвитку, що свідчить про специфічний вияв її культуротвірної та перетворювальної функції [2, с. 10].

Комплекс суб'єктивних психологічних умов, що активізують процес розвитку рефлексивної культури психолога, включає розвинену особистісну рефлексивну культуру; особливості смислової сфери, що виражаються в глибокій усвідомленості та емоційної насиченості життя, у високій цілеспрямованості, уявленні про себе як про сильну особистість і в переконанні у здатності контролювати своє життя; переживання самоцінності, що виявляється в аутосимпатії, самоприйнятті та самозацікавленості. Як механізм розвитку професійної рефлексивної культури постає не так наявність внутрішньоособистісних протиріч і домінування певного типу внутрішньої напруженості, як процес їх розв'язання, пов'язаний з переходом (зміною) від одного типу напруженості до іншого [1, с. 8].

Отже, основним чинником формування рефлексії психологів є їхня професійна діяльність, тобто власні розумові дії, поведінкові реакції в різних ситуаціях. У сучасних дослідженнях рефлексія психолога постає як чинник професійного вдосконалення та формування професійної позиції. Рефлексія необхідна при зміні умов професійної діяльності, під час її переосмислення та перепроєктування, при знаходженні оптимальних засобів діяльності в умовах, що змінилися.

Список використаної літератури

1. Агачева Ю. А. Рефлексія міжособистісної атракції як механізм регулювання діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2015. 23 с.
2. Варє І.С. Особливості формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Одеса, 2017. 22 с.
3. Гапоненко Л. Емпіричне дослідження рефлексивного спілкування в розвитку рольової поведінки студента-психолога. *Актуальні проблеми сучасної психології*: матеріали наукової конференції. Кам'янець-Подільський, 2016. С. 42-45.

Шнайдер Анастасія Павлівна

Бакалавр психології

Студентка першого курсу магістратури

Кафедри загальної психології

Київського національного університету

імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

0009-0006-5023-2856

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Проблема формування самооцінки підлітків сьогодні стоїть на перехресті важливих питань психології та педагогіки. Суспільство стає все більш відкритим та інформаційно насиченим, що накладає свій відбиток на підліткову психіку. У цьому контексті особливо актуальною є проблема формування здорової самооцінки, яка може стати ключовою у становленні особистості та визначити подальший успіх чи невдачу у житті.

Мета: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості процесу формування самооцінки особистості підліткового віку.

Завдання: здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми становлення самооцінки підлітків; дослідити фактори, що впливають на самооцінку підлітків; встановити

зв'язок між різними чинниками впливу на підлітків, та самооцінкою, яку вони мають.

Об'єкт: самооцінка особистості підліткового віку.

Предмет: психологічні особливості розвитку самооцінки особистості підліткового віку.

Основні методи, експериментальна база: теоретичний аналіз літератури, узагальнення, інтерпретація, психодіагностичні методики.

Емпірично досліджено процес формування самооцінки особистості підліткового віку. Дослідження пройшло у форматі опитування в Google Forms. У ньому прийняло участь 56 осіб віком 15-19 років. Діагностика випробуваних підлітків здійснювалася, за допомогою таких методик, як: «Шкала самооцінки (підлітковий, юнацький вік)» [1], «Тест самоакцептації (підлітковий, юнацький вік)» [2], «Підлітки про батьків (ADOR)» [3], «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» [4]. Було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження, відповідно до яких виявлено, що більшість опитуваних підлітків має середній рівень самооцінки, високий загальний рівень самоакцептації та низький рівень суб'єктивного почуття самотності. Більшість опитуваних оцінюють методи виховання в своїй родині як ті, в яких присутній виражений позитивний інтерес до їх особистості, надано достатньо автономності, у той час як директивність, ворожість та непослідовність або слабко виражені, або не проявлені взагалі.

Відповідно до результатів дослідження виявлено, що самооцінка особистості пов'язана із позитивною самоакцептацією, відсутністю суб'єктивного почуття самотності та позитивними методами виховання в родині.

Варто зазначити, що методи сімейного виховання відіграють ключову роль у формуванні особистості та психічного благополуччя підлітків. Позитивне виховання в сім'ї може сприяти реалістичному сприйняттю себе, в той час як неправильні дії, наприклад, надмірний контроль, нестабільність у поведінці, вороже ставлення, можуть призвести до формування низької самооцінки.

Інформація, зібрана у теоретичній частині роботи, має важливе значення для сучасної психології, допомагаючи глибше

зрозуміти процеси психологічного розвитку підлітків, виявити ключові фактори та механізми формування самооцінки. В свою чергу, одержані результати в емпіричній частині можна використовувати в подальшій діяльності психологів у роботі з підлітками при розробці рекомендацій та тренінгових програм, спрямованих на підтримку позитивної самооцінки у підлітків.

Список використаних джерел

- 1.<https://studfile.net/preview/5263788/page:77/>
- 2.<https://studfile.net/preview/5263787/page:16/>
- 3.https://stud.com.ua/17602/psihologiya/robota_psihologa_batkami_pidlitka
- 4.<https://studfile.net/preview/7278969/page:6/>

Щеголєва Ніка Олександрівна

студентка 1 курсу магістратури ОНП «Нейропсихологія»,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна
nika.shcheholieva@knu.ua
ORCID: 0009-0006-5626-8227

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІДОЛОПОКЛОНСТВА ЯК КОНКРЕТИЗОВАНОГО ПРОЯВУ ПАРАСОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Тези присвячені теоретичному аналізу явищ парасоціальних стосунків та ідолопоклонства в контексті прихильності громадян до лідерів думок в умовах повномасштабної війни.

У сучасних умовах повномасштабної війни та соціальної напруги помітною є тенденція до підвищення рівня довіри до лідерів думок, що стає важливою психологічною особливістю сприйняття медіа-персон [1]. Частково таку тенденцію можна пояснити теоріями парасоціальних стосунків та ідолопоклонства, які досліджують взаємодію громадян з публічними особами через медіа-простір.

Поняття «парасоціальних стосунків» (англ. – PSR, Parasocial Relationships) вперше було представлено Хортоном і Волом [2] як «імітація розмовної взаємодії» («simulacrum of conversational give

and take»), яку індивіди відчують, спостерігаючи за медіа-персоною в ситуації її появи в медіа-просторі. Парасоціальні стосунки є довготривалим зв'язком, який глядач підтримує з медіа-персоною як під час, так і після споживання медіа. Дослідження показують, що хоча люди розуміють, що парасоціальні стосунки не є «справжніми», вони, тим не менш, сприймаються ними як справжні, і викликають когнітивні, емоційні та поведінкові реакції, подібні до характерних міжособистісним стосункам [3]. В контексті політичних досліджень даного явища, наприклад, було виявлено, що формування парасоціальних стосунків із Дональдом Трампом через його багатосезонне телешоу вплинуло на позитивне ставлення до нього під час виборів та голосування на його користь [4].

Дослідження також вказують на зв'язок між парасоціальними стосунками та ідолопоклонством серед молодих дорослих [5]. Психологічний зміст ідолопоклонства полягає в односторонніх стосунках, які характеризуються фантазуванням про медіа-персону і включають поєднання психологічної ідентифікації та емоційної прихильності [6]. Надмірне ідолопоклонство, яке виходить з ідеалізації особи ідола, сприяє ефекту ореолу. Відтак високий рівень довіри до медіа-персон може бути пов'язаний з ефектом ореолу, коли досягнення в одній сфері, наприклад, у військовій, автоматично сприяють позитивному сприйняттю інших аспектів їхньої діяльності.

Однією з моделей, що пояснює ідолопоклонство, є ідентифікаційно-емуляційне ідолопоклонство (ІЕІ), де його трактують як ідентифікацію з ідеалізованими атрибутами обожнюваних фігур з уявним відчуттям близькості до них. В рамках такої моделі шанувальники сприймають кумирів як зразки для наслідування особистих прагнень і самозростання [6]. Модель ІЕІ є п'ятикомпонетною, зміст якої складають прихильність, споживання, ідентифікація, ідеалізація і романтизація. В контексті ідолопоклонства відносно таких осіб як відомі блогери, волонтери, політики та військові доцільно в цих тезах розглянути такі компоненти як прихильність, ідентифікацію та ідеалізацію. Прихильність означає встановлення тісного зв'язку з ідолом і ставлення до ідола як до друга чи члена сім'ї, який може гарантувати безпеку

шанувальника. Таким чином, ідол, до якого відчують прихильність, сприймається як могутній, привітний та захищаючий. Ідеалізація означає сприйняття ідола як богоподібного еталону. Вона знаходить свій загальний прояв у релігійному поклонінні, в якому ідол не має собі рівних і не викликає сумнівів, а шанувальник повинен виражати шану своєму ідолу. Ідентифікація означає сприйняття кумира як прикладу для наслідування та особистісного зростання. Під час війни вищевказані лідери думок можуть бути ідеалізовані до рівня національних героїв, майже бездоганних у своїх діях, набуваючи статусу морального еталону, на який рівняються, а їхні рішення не піддаються сумніву, що посилює їхній авторитет і довіру суспільства. Прихильність до них сприяє фантазуванню громадян стосовно близькості цих діячів до народу. Громадяни також можуть ідентифікуватися з медійними лідерами, що може впливати на зміни суспільних цінностей та настроїв під впливом ідолопоклонства.

Отже, розглядаючи ставлення до таких лідерів думок з точки зору парасоціальних стосунків та ідолопоклонства, висока довіра до них в умовах війни може бути пояснена не лише їхньою професійною компетентністю, а й психологічними механізмами, з-за яких лідери сприймаються як символи надії та захисту в умовах невизначеності, стресу та страху.

Список використаних джерел:

1. Напрямок справ у країні та довіра політичним, військовим і громадським діячам. KMIC. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1368&page=1&t=1> (дата звернення: 20.10.2024).
2. Donald Horton & R. Richard Wohl (1956). Mass Communication and Para-Social Interaction. *Psychiatry*, 19:3, 215-229, DOI: 10.1080/00332747.1956.11023049
3. Gabriel, S., Valenti, J., & Young, A. F. (2016). Chapter four-social surrogates, social motivations, and everyday activities: The case for a strong, subtle, and sneaky social self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 53, 189–243.
4. Gabriel, S., Paravati, E., Green, M. C., & Flomsbee, J. (2018). From Apprentice to President. *Social Psychological and Personality Science*, 9(3), 299–307. doi:10.1177/1948550617722835

5. Widiastuti, Rizki & Mawarpury, Marty & Sulistyani, Arum & Khairani, Maya. (2019). The Relationship between Celebrity Worship and Parasocial Interaction on Emerging Adult. 90-94. 10.5220/0009438000900094.

6. Cheung, C., & Yue, X. (2019). Idols as Sunshine or Road Signs: Comparing Absorption-Addiction Idolatry With Identification-Emulation Idolatry. Psychological Reports, 122, 411 – 432.

Щедрова Яна Юрїївна
студентка 2 курсу магістратури
Київського національного університету імені Тараса
Шевченка
факультет психології
м. Київ, Україна
yanashchedrova1234@gmail.com
ORCID: 0009-0009-0802-7287

ОСОБИСТІСТЬ ЖІНКИ В УМОВАХ АКТИВНИХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Актуальність теми зумовлена сучасними реаліями, коли сучасні збройні конфлікти, зокрема повномасштабне вторгнення, надають відкривають нові траєкторії у дослідженні ролі жінки в умовах війни. Жінки стають важливою частиною суспільного устрою не лише як постраждалі від наслідків, а й як активні учасниці соціальних та військових процесів. Теми, пов'язані з особистістю жінки в умовах військових дій, мають надзвичайно велике значення як з психологічного, так і соціального погляду. Ці зміни викликані глибокими трансформаціями у житті жінок під час збройного конфлікту.

За останні десятиліття участь жінок у збройних конфліктах набула нового виміру. Вони не тільки виступають у ролі захисників, медиків, волонтерів, але й підтримують життєдіяльність своїх родин, забезпечують соціальну та економічну стабільність. В умовах активних бойових дій жінки часто беруть на себе подвійну, потрійну відповідальність – одночасно дбати про родину, допомагати постраждалим внаслідок активних бойових дій на території України, брати безпосередню участь у захисті своєї країни. У цьому контексті

можна згадати організацію «Жіночий ветеранський рух» [1], діяльність якої спрямована на підтримку жінок у війську, реабілітацію ветеранок, підтримку жінок, які постраждали внаслідок війни тощо. Місія організації – підвищувати питому вагу жінок в суспільстві через сектор безпеки і оборони, забезпечувати жіноче лідерство та вплив на сили безпеки і оборони та залучати жінок до прийняття рішень на всіх рівнях у суспільстві [1].

Жінки, як і чоловіки, стають частиною військових підрозділів, виконують бойові завдання, стикаються з постійним стресом, втратою близьких, фізичними та психологічними травмами. Вони мають адаптуватися до нових реалій, виявляти високу стресостійкість і знаходити внутрішні ресурси для того, щоб продовжувати жити і діяти в умовах війни.

Військові дії впливають на кожен аспект життя жінки, зокрема на її психологічний стан, що особливо проявляється у стресових ситуаціях. Жінки часто стикаються з такими труднощами, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресія та інші психологічні проблеми. Це може вплинути не тільки на їхнє здоров'я, але й на соціальну роль і взаємодію з оточуючими.

Особистісна адаптація жінок у таких складних умовах є важливим процесом для їхнього самозбереження і подальшого функціонування у суспільстві. Дослідження цього аспекту дозволяє глибше зрозуміти, як жінки переживають складні ситуації, що виникають під час війни, і які ресурси допомагають їм залишатися стійкими.

Окрім психологічних змін, війна сприяє також і соціальним трансформаціям. Жінки часто змушені переглядати свої життєві цінності, ролі та пріоритети. Зміни у стосунках, втрати, нові обов'язки і виклики змушують їх шукати нові способи самореалізації та адаптації до нової реальності.

Ці трансформації, хоча й важкі, можуть мати позитивний вплив на саморозвиток жінок, їхнє розуміння власних можливостей і меж. В умовах кризи багато жінок розвивають лідерські якості, набувають нових навичок та стають рушійною силою для суспільства, адаптуючи свої знання і вміння до нових викликів.

Надання психологічної допомоги жінкам, які перебувають у зоні бойових дій або зазнали наслідків війни, є важливим кроком на шляху до їхньої реабілітації та повернення до нормального життя. Розробка ефективних програм психологічної підтримки є необхідністю для відновлення як їхнього психологічного, так і соціального здоров'я.

З огляду на масштаб викликів, з якими стикаються жінки під час активних військових дій, важливо не тільки вчасно надавати допомогу, але й розробляти превентивні заходи, які допоможуть жінкам підготуватися до важких ситуацій та зберегти свою цілісність навіть у найбільш критичних умовах.

Попри значний прогрес у подоланні гендерних стереотипів, жінки, які служать у збройних силах, досі стикаються з багатьма упередженнями. Суспільство часто сприймає їх як «недостатньо жіночних» або сумнівається у їхній здатності виконувати бойові завдання нарівні з чоловіками. Ці стереотипи можуть чинити сильний психологічний тиск на жінок, змушуючи їх доводити свою компетентність та силу більше, ніж це потрібно чоловікам.

Крім того, внутрішні конфлікти та сумніви можуть виникати через те, що жінки, які обирають військову кар'єру, зіштовхуються з протиріччям між своїми особистими очікуваннями і тими ролями, які на них накладає суспільство. У багатьох випадках це може призводити до відчуття ізоляції, депресії або проблем з самоідентифікацією.

Фактично, участь жінки у військових діях пов'язана з рядом психологічних проблем. Одним із ключових аспектів є адаптація до насильства та екстремальних умов. Психіка жінки змушена знаходити шляхи подолання стресу та страху. Цей процес може бути складнішим через очікування суспільства, що жінка має залишатися емоційно стабільною та «м'якою» навіть у таких умовах.

Війна змінює світогляд, змушуючи жінок переоцінювати власну роль у суспільстві та сім'ї. Нерідко виникають відчуття відчуженості від попереднього мирного життя, що може спричинити почуття провини або депресивні стани. Крім того, важливо розуміти, що жінки стикаються з травматичними переживаннями, включаючи сексуальне насильство, яке в конфліктних зонах є поширеним явищем.

Список використаних джерел

1. Жіночий ветеранський рух. – 2 жовтня 2024 р. [Електронний ресурс <https://uwvm.org.ua/uk/our-goals-uk/>]
2. Калагін Ю.А. Гендерний аспект типологізації особистості військовослужбовців збройних сил України // Український соціум. 2013. № 3. С. 44-53.
3. Конвенція Організації Об'єднаних Націй про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок / ООН, Конвенція, Міжнародний документ від 18.12.1979 [Електронний ресурс http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_207]
4. The Gender Similarities Hypothesis Janet Shibley Hyde University of Wisconsin— Madison, September 2005 American Psychologist [<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-606581.pdf>]

Щербина Катерина Олександрівна

e-mail: ekaterinashcherbyna@gmail.com

Здобувач освіти Інститут післядипломної
освіти КНУ імені Тараса Шевченка;
офіцер відділу інформації та комунікації
Іміджево-видавничого центру НГУ
м. Київ, Україна
ORCID: 0009-0002-4838-8377

ПСИХОЛОГІЯ ЛІДЕРСТВА В СИЛАХ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ: РОЛЬ КОМАНДИРІВ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ

*"Лідерство – основа нашого успіху на полі
бою. Один проти десяти, бо ти на своїй землі.
Не "вперед", а "слідуй за мною".
Відповідальність за себе, за підлеглих, за
країну...герої серед нас!"*

*Головнокомандувач ЗС України 2021-2024
рр., генерал Валерій Залужний*

Запекла боротьба українського народу проти збройної агресії російської федерації спричинила відродження українського війська. Сьогодні воїни сил безпеки і оборони України є уособленням сміливості, мужності та завзятості. Весь світ

захоплюється їх стійкістю, незламністю та жагою до перемоги. Стримування та відсіч російської навали було б просто неможливим без ефективного управління та мотивування особового складу до виконання завдань з оборони держави, захисту її суверенітету, цілісності та недоторканості.

Військове лідерство – це рух вперед та розвиток. Як елемент бойової сили війська, воно сприяє досягненню цілей в ході операцій (бойових дій). [1]

Військове лідерство – ключовий компонент професійної діяльності органів військового управління та безпосередньо особового складу кожного підрозділу під час виконання бойових завдань. Розвиток військового лідерства обумовлений необхідністю командирів вести за собою, мотивувати та підтримувати підлеглий особовий склад.

Місія військового лідерства – підвищення обороноздатності України та досягнення всебічної переваги над противником шляхом забезпечення безперервного процесу розвитку військового лідерства у ЗС України, що включає в себе постійне тренування, навчання та саморозвиток військовослужбовців. [1]

Кожен військовослужбовець сил безпеки і оборони України є частиною великої та могутньої сили, яка протистоїть ворогу і, за військовою ієрархією, виступає одночасно в ролі лідера та підлеглого.

Бути ефективним підлеглим є частиною ефективного лідера. Лідери направляють не лише своїх підлеглих – вони також направляють інших лідерів. Лідери не обмежуються лише тим, що визначається посадою, званням чи повноваженнями. [1]

Військовий досвід в російсько-українській війні, зокрема під час повномасштабного вторгнення, показав, що більшість особового складу мають неабиякий лідерський потенціал та прагнуть навчатися бути ефективними лідерами та командирами, які на власному прикладі мотивують підлеглих, підтримують бойовий дух і готові брати на себе відповідальність у найскладніших ситуаціях. Цей досвід довів важливість лідерських якостей у кожного військовослужбовця, адже саме вміння приймати швидкі рішення, вести за собою та зберігати холонокровність під час бою стають вирішальними для успіху місії та збереження життя побратимів.

Підтримка психічного здоров'я військових є важливою частиною лідерства, адже саме командир має забезпечити атмосферу довіри, підтримки та злагодженої співпраці в

підрозділі. Командир не лише формує бойову стійкість і мотивує до виконання завдань, але й створює умови, за яких військовослужбовці почуваються захищеними та психологічно стійкими, навіть у найскладніших умовах.

Для українського війська такі якості лідерства набувають особливого значення, адже бійці щоденно зіштовхуються із надзвичайними психологічними навантаженнями, а умови війни ставлять їх перед екстремальними випробуваннями. Командири відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я особового складу, запобігаючи емоційному вигоранню та підтримуючи високий моральний дух серед військових.

Самовдосконалення і навчання, що є основою військового лідерства, допомагають підвищити ефективність кожного підрозділу, роблять його більш згуртованим і готовим до виконання найскладніших завдань. Таким чином військове лідерство стає не тільки способом управління, але й джерелом сили, єдності та стійкості українського війська.

Саме таким, безперечним лідером для своїх підлеглих та побратимів, був офіцер секції оперативного планування батальйону «Хорив» Першої Президентської бригади НГУ «Буревій» Денис «Гефест» Зелений. Військовий психолог за освітою, кондитер за призначенням та справжній воїн по життю – таким він залишиться в пам'яті кожного, хто хоч раз зустрічався з ним.

Свій шлях військового Денис розпочав у 2014 році у Військовому інституті Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Він одразу зарекомендував себе як активний, відповідальний, завзятий та амбітний курсант, тож неодмінно став командиром відділення, а згодом головним сержантом факультету. Своїм прикладом Денис завжди надихав та мотивував, а ще завжди був відмінним слухачем та радником для своїх підлеглих. Він був психологом не лише за фахом, а й по життю. Його поради завжди були слухними та професійними.

Денис був справжнім естетом, чудово розбирався у кінематографі та літературі (звідси його псевдо – «Гефест»), був високим поціновувачем мистецтва. З ним завжди було про що поговорити, а інколи й просто помовчати. Свій вільний час він проводив у найбільш атмосферних закладах Києва і знайомив з ними друзів. Любов до прекрасного привела Дениса в одну з найкращих кондитерських Києва «Noney» на Подолі. Тоді він

обрав для себе життя в задоволення та змінив звичну військову форму на класичний костюм, наче відчував, що потрібно встигнути взяти від життя максимум. Робота в «Noneu» була саме такою, в задоволення, але і тут лідерські якості Дениса взяли вверх і він дуже стрімко зростав у посадах. Не довго до початку повномасштабного вторгнення Денис претендував на посаду головного менеджера мережі кондитерських «Noneu».

З початком повномасштабного вторгнення Денис, як свідомий громадянин, людина з військовим минулим, не зміг стояти осторонь. В перші дні він пішов до військкомату та був розподілений до лав Національної гвардії України. Спочатку він проходив службу у 25 бригаді охорони громадського порядку імені князя Аскольда НГУ. Амбітність та завзятість Гефеста дали про себе знати, тож менше ніж за пів року він відправився у свою першу ротацію у Луганську область, де на той час велися активні бойові дії. Згодом він перевівся у Першу Президентську бригаду НГУ, де отримав офіцерське звання лейтенант та очолив один з підрозділів батальйону. Денис брав участь в боях за Сєвєродонецьк, Лисичанськ, згодом під постійними обстрілами авіації та артилерії перебував на позиціях в Сєребрянському лісі.

Він є автором найвідомішого фото випаленого Сєребрянського лісу, також Гефест був відомий через серію відео «Ду ю спік паски?», яка була опублікована на офіційній сторінці закладу «Noneu» починаючи з 2021 року по 2023 рік, останнє відео якої було знято за декілька днів до його загибелі у Сєребрянському лісництві.

Денис "Гефест" Зелений уособлював принципи справжнього військового лідера, поєднуючи у собі внутрішню силу, глибоку людяність та незламну віру в перемогу. Його історія є яскравим прикладом того, як особиста відданість, професійна підготовка та природний лідерський потенціал можуть надихати та мотивувати, створюючи довкола себе атмосферу єдності та рішучості навіть у найважчих умовах. Він був не тільки командиром, а й другом і наставником для своїх побратимів, завжди готовим вислухати, підтримати й поділитися своїм баченням.

*«Об'єктивно не бачу поки іншого місця, де зустрічати свої
28. Тільки тут на фронті, тільки в боротьбі за свободу та незалежність, щоб в майбутньому міг святкувати і надалі.*

Кращі роки розміною на кращі перспективи для народу», – написав на своїй Facebook-сторінці Денис Зелений в останній свій день народження.

Ці слова вкотре доводять його глибоку відданість і готовність жертвувати собою заради майбутнього країни. Для Дениса це був не просто обов'язок, а свідомий вибір боротися за свободу та незалежність, присвячуючи кращі роки життя тому, щоб наступні покоління могли жити у мирі. Його прагнення святкувати вільне завтра для свого народу стало яскравим прикладом справжнього патріотизму і лідерства.

Його жертовність і палке бажання жити у вільній та мирній Україні, залишають глибокий слід у серцях його рідних, близьких, побратимів і всіх, хто прагне перемоги. Його особистий приклад – це не тільки прояв лідерства, а й нагадування про силу духу, яка зміцнює та надихає українське військо навіть у найтяжчі часи.

Отож, психологія лідерства в умовах війни – це не лише про тактику, управління чи бойовий досвід. Це передусім про здатність бачити й надихати, мотивувати та підтримувати, знаходити внутрішню силу і давати надію тим, хто поруч. Історія Дениса Зеленого, його вчинки, слова та принципи є відображенням тих моральних і духовних якостей, що є основою українського війська сьогодні. Його життя стало символом жертвовності, гідності та прагнення до вільного майбутнього.

Кожен день активного протистояння, наближає країну до перемоги і є яскравим підтвердженням того, що мужність, відданість і лідерство – це той фундамент, на якому будується непохитний захист України.

Лідерство, підкріплене любов'ю до рідної землі, готовністю жертвувати собою і підтримкою побратимів, залишається найпотужнішою зброєю українських військових.

Використані джерела:

1. Доктрина військового лідерства у Збройних Сил України. Головне управління персоналу Генерального штабу Збройних Сил України. 2024. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/01%D0%94%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%E2%84%962-.pdf> (дата звернення: 25.10.2024).

Юрчишин Христина Володимирівна,
студентка ОП “Політична психологія”
кафедра соціальної психології,
факультет психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Київ, Україна;
<https://orcid.org/0009-0005-2603-9223>

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ШЕЛТЕРУ

Збройна агресія Російської Федерації проти України, що почалася у 2014 році і загострилася після 24 лютого 2022 року, спричинила одну з найбільших хвиль внутрішньої міграції в історії України. Близько 5,1 млн українців стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), з яких значна частина проживає у колективних притулках – шелтерах. ВПО в шелтерах стикаються з низкою викликів: психологічною травматизацією, втратою соціальних зв’язків, труднощами інтеграції в нове середовище. У таких умовах життєва задоволеність та адаптивність цих людей значно знижується, що обумовлює необхідність розробки ефективних програм підтримки та адаптації.

У дослідженні використано такі методики: Опитувальник «Задоволеність життям» (модифікований для ВПО) – застосовувався для оцінки життєвої задоволеності внутрішньо переміщених осіб у нових умовах проживання в шелтері. Методика дозволяє вивчити загальний рівень задоволеності життям в умовах вимушеної міграції. Багатовимірний опитувальник діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда – використовувався для визначення рівня соціально-психологічної адаптації. Ця методика оцінює здатність ВПО до інтеграції в нове середовище, встановлення соціальних контактів та підтримання емоційної стабільності.

За результатами емпіричного дослідження рівня суб'єктивного переживання життєвої задоволеності внутрішньо переміщеними особами в умовах шелтерів **з’ясовано** низку важливих аспектів, що впливають на їхню соціально-психологічну адаптацію.

1. Схильність до ескапізму, пасивності та емоційного дискомфорту. ВПО демонструють ознаки соціальної дезадаптації, що проявляється через схильність до відходу від реальності (ескапізму), пасивність та емоційний дискомфорт. Це свідчить про високий ризик соціально-психологічних проблем у нових умовах проживання.

2. Проблеми інтеграції у молодих переселенців. Виявлено, що молодші учасники дослідження, які перебувають у шелтерах, гірше адаптуються до нових умов життя. Вони більш схильні до незадоволеності життям, що впливає на їхню здатність адаптуватися до соціокультурних умов нової громади. Це свідчить про потребу в додатковій соціальній підтримці, спрямованій на корекцію їхньої поведінки та установок.

3. Потреба у соціальному супроводі та інтеграції. Соціальний супровід має бути спрямований на зменшення тенденцій до ескапізму, формування відповідальності за своє життя та розвиток толерантності до інших. Важливо не лише надавати переселенцям фізичне житло в шелтерах, але й активно залучати їх до соціального життя приймаючої громади.

4. Корекція когнітивної сфери для профілактики дезадаптації. Одним із важливих напрямків роботи з ВПО є корекція їхніх когнітивних установок. Необхідно зменшити травматичну зосередженість переселенців на порівнянні довоєнного життя з нинішньою ситуацією, оскільки це може посилювати їхню життєву незадоволеність та емоційний дисонанс. Корекція когнітивних моделей мислення допоможе переселенцям пристосуватися до нових умов та побудувати перспективи на майбутнє.

5. Ізоляція в шелтерах гальмує інтеграцію. Замкнуте перебування переселенців у локальних умовах шелтерів перешкоджає їхній інтеграції у приймаючу громаду. Це підсилює їхню незадоволеність життям і перешкоджає соціально-психологічній адаптації. Тому одним з пріоритетних завдань соціальної роботи має бути активне залучення переселенців до соціального та культурного життя нової громади.

Таким чином, емпіричне дослідження показало, що ВПО в умовах локального проживання в шелтерах демонструють значні проблеми у сфері соціальної адаптації, зокрема схильність до ескапізму, емоційний дискомфорт та труднощі з інтеграцією в

нові соціокультурні умови. Особливо ці проблеми виражені у молодих переселенців. Важливим напрямом роботи з ВПО має бути соціальний супровід, спрямований на корекцію їхніх когнітивних уявлень, зниження пасивності та активне залучення до життя приймаючої громади. Лише за таких умов можна досягти ефективної соціально-психологічної адаптації ВПО до нових життєвих умов.

Адаптація ВПО часто супроводжується негативними психічними станами, такими як стрес, втрата контролю та невизначеність майбутнього. Переселенці переживають значні труднощі, пов'язані з втратою звичного способу життя, соціальних зв'язків, роботи та житла, що призводить до зростання рівня тривожності та депресії. Проживання у шелтерах може стати додатковим джерелом стресу та соціальної ізоляції, що потребує цілеспрямованих зусиль для подолання негативних наслідків. У зв'язку з цим розробка профілактичних програм, спрямованих на покращення соціально-психологічної дезадаптації та підвищення рівня життєвої задоволеності ВПО, є надзвичайно важливим кроком.

За отриманими емпіричними даними було розроблено та апробовано психокорекційну програму з надання комплексної підтримки, враховуючи емоційні, соціальні, когнітивні та особистісні аспекти адаптації.

Результати програми свідчать про її ефективність. За методикою «Задоволеність життям» до участі у програмі ВПО мали низький рівень життєвої задоволеності, що відображало їхню емоційну нестабільність. Після завершення програми спостерігалось значне покращення показників, зокрема підвищення рівня життєвої включеності та зниження розчарування від життя. Аналогічні результати виявлено за багатовимірним опитувальником соціально-психологічної адаптації, де показники адаптивності, емоційного комфорту та самооцінки також покращилися.

На основі цих результатів сформульовано ряд рекомендацій для фахівців, які працюють у шелтерах. Вимушені переселенці стикаються з численними викликами, такими як втрата звичних умов життя та соціальних зв'язків. Проживання у шелтерах часто може бути джерелом додаткового стресу, тому важливо впроваджувати комплексні програми підтримки, які враховують

психологічні, соціальні та економічні аспекти життя ВПО. Соціальні працівники в шелтерах повинні забезпечувати основні потреби переселенців (житло, харчування, медичну допомогу), надавати психологічну підтримку, сприяти розвитку навичок самостійного життя та організовувати соціокультурні заходи для інтеграції у громаду. Постійний моніторинг потреб ВПО, індивідуальна психологічна допомога та навчальні програми сприятимуть їхній адаптації і соціальній інтеграції. Успішна адаптація ВПО в умовах шелтерів можливе лише за умови комплексного підходу, який включає матеріальну, психологічну та соціальну підтримку, а також активну участь у громадському житті. Таким чином, формування сприятливих умов для адаптації ВПО є важливим завданням для соціальної політики.

Список використаних джерел

1. Александров Д.О. Шелтер (прихисток) для вимушених переселенців: адміністрування, соціальна робота та психологічна допомога: методичні рекомендації. 2022.
2. Алексеєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бирик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки: монографія / за ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
3. Волошин С.М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2019. № 9. С. 73–76.
4. Кісарчук З., Омельченко Я., Лазос Г., Литвиненко Л., Царенко Л. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Кісарчук. Київ, 2015. 207 с.
5. МОМ Україна. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні. 2023.

Яловенко Анастасія Сергіївна

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка, студентка

1 курсу магістратури, факультет психології, Київ, Україна

<https://orcid.org/0009-0005-5621-3675>

Бахвалова Аліна Валентинівна

Доктор філософії в галузі психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

БОЙОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК СИМПТОМ ПТСР

Бойова залежність стала справжнім викликом для українського суспільства за десятиліття ведення бойових дій в російсько-українській війні. Бойова залежність (від англ. combat addiction) – це маловивчене явище, навколо якого точаться суперечки в колі психологів та психіатрів. На даному етапі досліджень бойову залежність відносять до переліку симптомів ПТСР, хоча дослідники не покидають спроб класифікувати її як окремий діагноз [2]. Для українського суспільства вивчення цієї теми є критично важливим, оскільки солдати, що повертаються із зони бойових дій до мирних територій, зіштовхуються із труднощами адаптації та соціалізації.

Бойова залежність – це симптом ПТСР, що виникає внаслідок участі в бойових діях протягом значного періоду, що супроводжується почуттям збудження або ейфорії та фізіологічної активності, а також порушенням соціального чи професійного функціонування.

Також використовується термін “бойовий порив” (від англ. combat rush). Це явище інтенсивного збудження, яке відчувають комбатанти, згадуючи події з поля бою. Крім того, введено поняття “прихильність до вбивства” (від англ. attachment to killing), що означає стан позитивних переживань від прокручувань спогадів про смертельний ризик та вбивства, з якими ветерани були змушені зіштовхуватись під час перебування на війні [4]. Особливо гостро цей симптом ПТСР проявляється в учасників ближніх боїв (штурмовиків та інших піхотинців).

В зарубіжних дослідженнях часто зустрічається термін “адrenalіновий наркоман” (від англ. adrenaline junkie) [3]. У військовій психології це поняття використовується для денотації військового, що відправляється на виконання бойових завдань не через патріотизм, матеріальні винагороди чи обов’язок, а задля підживлення рівня адреналіну.

Вплив участі в бойових діях на бойову залежність серед українських воїнів емпірично мало досліджений, проте наявні результати досліджень американських ветеранів іранської та в’єтнамської воєн.

Бойова залежність визнана специфічною та стійкою до лікування формою посттравматичного стресового розладу. Цей симптом вперше був описаний психіатром, що лікував ветеранів В’єтнаму, чії пацієнти вирізняли дві фази: фаза підйому, що відбувалась під час спогадів про участь в бойових діях, та фаза спаду, що часто підкріплювалась загальним нездужанням. Із 100 ветеранів, що брали участь у дослідженні, 94 повідомили, що спогади або нічні жахіття, які вони переживають, відчуються як приємні, а 81 ветеран зазначив, що бере участь у полюванні, зберігає заряджену зброю або відтворює сцени з бойових дій просто неба [2].

Дослідження показали, що переживання флешбеків спричиняє активацію тих самих частин мозку та викид тих самих гормонів, що і сама травматична ситуація. Це, безперечно, викликає залежність і бажання знову і знову пережити цю подію. У дослідженні з малюнками Роршаха було виявлено, що 5 з 18 ветеранів не бачать ніяких образів в плямах чорнила. Було зроблено висновок, що у ветеранів, що пережили травму бойових дій, можуть виникати проблеми з уявою, що є критично важливою для планування життя [1, с. 28]. Воїни переносять свою травму на всі сфери життя, ігноруючи реальність і намагаючись залишитись у травматичному минулому якомога довше. Це впливає на якість і їхнього життя, і життя людей, що їх оточують.

Для лікування бойової залежності важливо усвідомлювати, що воїни, що повернулися із зони бойових дій, сприймають світ по-іншому. Вони не завжди здатні контролювати свою поведінку, а також критично ставитись до того, що вони відчують. Потрібно розуміти, що в людей, які отримали психологічну

травму, відбулись зміни в мозку та в цілому організмі. Їх тіло перебуває в постійному очікуванні небезпеки. Доволі часто людина, що пройшла війну, ділить світ на “своїх” і “чужих”, вважаючи, що суспільство не зможе бути комфортним для неї. Це призводить до залежностей та відсутності соціальних зв’язків.

Сучасні методи лікування ветеранів з ПТСР часто є медикаментозними, проте варто звернути увагу на те, створення безпечного і сприятливого середовища, відновлення взаємин з соціумом, звернення до дихальних та тілесних практик тощо можуть стати основою для успішного лікування травми.

Питання бойової залежності становить проблему, яка потребує широкого дослідження саме серед наших воїнів. Вивчення цього феномену допоможе зробити процес адаптації ветеранів до цивільного життя ефективнішим.

Список використаних джерел

1. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / Бессел ван дер Колк;

пер. з англ. А. Цвіри. – Х. : Віват, 2024. – 624 с. – (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

2. Matthew Bowen. Combat addiction: revisited and reaffirmed [Електронний

ресурс] / M. Bowen, A. Chang. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/profile/Matthew-Bowen-9/publication/323776949_Combat_Addiction_Revisited_and_Reaffirmed/links/6500f47c68ca5847e3d5ab35/Combat-Addiction-Revisited-and-Reaffirmed.pdf

3. Morten Brænder. Adrenalin Junkies: Why Soldiers Return from War Wanting

More [Електронний ресурс] / Brænder Morten. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0095327X15569296>

4. Postdeployment PTSD and Addictive Combat Attachment Behaviors in U.S.

Military Service Members [Електронний ресурс] / [C. Marjorie S., R. Margaret, W. Daniel та ін.] // American Journal of Psychiatry. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2015.15101297>

Suomala Jyrki, Ph.D. (Education),
Principal Lecturer, Principal Lecturer, NeuroLab, Laurea
University of Applied Sciences, Espoo, Finland, ORCID: 0000-
0001-7953-5056

NAVIGATING PSYCHOLOGICAL SAFETY AND INFORMATION DISORDER IN WAR AND PEACE: A DECISION NEUROSCIENCE PERSPECTIVE

The article explores psychological safety through the lens of human decision-making. While national defense often evokes images of military equipment, Western democracies now face subtle threats that are more insidious. The Internet and artificial intelligence have amplified the spread of information disorder, undermining trust in official institutions through psychological manipulation. The World Economic Forum recognizes information disorder as a significant threat to democratic societies, highlighting the need to understand its underlying factors.

Research shows that human behavior is primarily driven by the brain's valuation network [1-4]. This network helps individuals synthesize optimal choices in decision-making scenarios. Studies indicate that brain activity within this network can predict individual, group, and even population-level decisions [1,5].

Based on previous studies, we compiled seven decision activators linked to the valuation network: Me, We, Emotion, Knowledge, Goals, Senses, and Differentiation [3,4]. This paper focuses on how ME and WE activators influence psychological safety. While emotions and other factors are also significant, I suppose that these two are particularly relevant for understanding psychological safety.

The Me activator highlights elements that reinforce self-continuity, self-efficacy, and personal agency [6-8]. Individuals are sensitive to factors relating to their identity—such as their name, residence, and social affiliations—which enhance their sense of uniqueness and activate the valuation network. Conversely, repeated threats to identity can lead to psychological insecurity.

Today's environment is rife with uncertainties. Liberal democracy faces considerable pressures while individuals experience shifts in value systems (family, religion, institutions) and encounter societal

and ecological threats. Declining social cohesion and increasing polarization erode democratic foundations, fostering unrest [9].

When identity and personal agency are challenged, individuals seek environments that support their identity, highlighting the importance of We activator [8]. This activator emphasizes relationships with social groups and reference communities. Many studies suggest that other people, social groups, and cultural norms, as well as their relationship to the self, play a central role in our behavior [10,11]. The social and cultural environment is connected in many ways to what things, attitudes, and social norms are considered important. Moreover, research suggests that social norms significantly influence decision-making [12], as evidenced by behaviors observed in the ultimatum game [13], where participants rejected unfair offers, even at a financial cost.

A person's sense of self (ME activator) and social environment (WE activator) profoundly impact their psychological safety[14]. When individuals feel mistreated or rejected, they often seek validation in supportive contexts. They may perceive societal institutions as eroding their identity while simultaneously looking for psychological safety. Hostile entities exploit this vulnerability, offering misguided support to those feeling marginalized in Western democracies.

To counter this, Canadian researcher Maya J. Goldenberg [15] advocates for a deeper dialogue between authorities and citizens. While democratic institutions can disseminate security-enhancing information, understanding the decision-making processes linked to personal values, identity, and social belonging is essential to combat the misinformation propagated by hostile actors.

References:

- (1) Levy, D. J.; Glimcher, P. W. The Root of All Value: A Neural Common Currency for Choice. *Current Opinion in Neurobiology* **2012**, 22 (6), 1027–1038. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2012.06.001>.
- (2) Scholz, C.; C. Baek, E.; Falk, E. B. Invoking Self-Related and Social Thoughts Impacts Online Information Sharing. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* **2023**, 18 (1), nsad013. <https://doi.org/10.1093/scan/nsad013>.
- (3) Suomala, J.; Hlushchuk, Y.; Kauttonen, J.; Heinonen, J.; Palokangas, L.; Numminen, J. Distributed Brain Networks Reflect Salary Offer in Accordance with the Prospect Theory's Value Function. *Journal of*

Neuroscience, Psychology, and Economics **2017**, 10 (4), 167–180. <https://doi.org/10.1037/npe0000083>.

(4) Suomala, J.; Berg, P. Brain's Valuation Networks and Consumer Neuroscience Methods in the Fuzzy Front-End of the Innovation Process. In *Biometrics and Neuroscience Research in Business and Management*; Moutinho, L., Cerf, M., Eds.; De Gruyter, 2024; pp 207–222. <https://doi.org/10.1515/9783110708509-011>.

(5) Knutson, B.; Genevsky, A. Neuroforecasting Aggregate Choice. *Current Directions in Psychological Science* **2018**, 27 (2), 110–115. <https://doi.org/10.1177/0963721417737877>.

(6) Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*; W.H. Freeman: New York, 1997.

(7) Sedikides, C.; Hong, E. K.; Wildschut, T. Self-Continuity. *Annu. Rev. Psychol.* **2023**, 74 (1), 333–361. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-032236>.

(8) Stollberg, J.; Fritsche, I.; BÄcker, A. Striving for Group Agency: Threat to Personal Control Increases the Attractiveness of Agentic Groups. *Front. Psychol.* **2015**, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00649>.

(9) Van Vark, A. Under Pressure: Security and Stability Related Challenges for Liberal Democracy in North-Western Europe. *Democracy and Security* **2021**, 17 (3), 296–323. <https://doi.org/10.1080/17419166.2021.1920930>.

(10) Churchland, P. S. *Neurophilosophy: Toward a Unified Science of the Mind-Brain*, 15. [printing]; Computational models of cognition and perception; MIT Press: Cambridge, Mass., 2006.

(11) Marks, J.; Copland, E.; Loh, E.; Sunstein, C. R.; Sharot, T. Epistemic Spillovers: Learning Others' Political Views Reduces the Ability to Assess and Use Their Expertise in Nonpolitical Domains. *Cognition* **2019**, 188, 74–84. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2018.10.003>.

(12) Ma, Y.; Bang, D.; Wang, C.; Allen, M.; Frith, C.; Roepstorff, A.; Han, S. Sociocultural Patterning of Neural Activity during Self-Reflection. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* **2014**, 9 (1), 73–80. <https://doi.org/10.1093/scan/nss103>.

(13) Sanfey, A. G.; Rilling, J. K.; Aronson, J. A.; Nystrom, L. E.; Cohen, J. D. The Neural Basis of Economic Decision-Making in the Ultimatum Game. *Science* **2003**, 300 (5626), 1755–1758. <https://doi.org/10.1126/science.1082976>.

(14) Eisenberger, N. I.; Lieberman, M. D.; Williams, K. D. Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science* **2003**, 302 (5643), 290–292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>.

(15) Goldenberg, M. J. *Vaccine Hesitancy: Public Trust, Expertise, and the War on Science*; Science, values, and the public; University of Pittsburgh Press: Pittsburgh, Pa, 2021.

Kurapov Anton,
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Faculty of
Psychology, Department of Experimental and Applied Psychology,
Assistant Professor (Kyiv, Ukraine)
Paris-Lodron University of Salzburg, Department of Psychology,
Faculty of Natural Sciences, Postdoctoral Researcher (Salzburg,
Austria)
ORCID: 0000-0002-1286-9788

REWIRING THE BRAIN: THE POTENTIAL OF NEUROFEEDBACK IN HEALING PTSD AND TBI AMONG COMBATANTS AND VETERANS

Introduction: The Scope of Trauma Among Ukrainian Combatants

Since the outbreak of full-scale war in Ukraine in 2022, the physical and psychological toll on combatants has been staggering. Alongside visible injuries, the prevalence of invisible wounds, such as post-traumatic stress disorder (PTSD) and traumatic brain injury (TBI), continues to rise among Ukrainian soldiers. The Ukrainian Ministry of Health estimates that between 20% to 30% of veterans and combatants are likely to experience some form of PTSD or TBI due to their combat exposure conditions [1], often exacerbated by prolonged exposure to high-stress environments, impair not only the quality of life of those affected but also their capacity to reintegrate into civilian life or continue serving effectively. Current treatment modalities, such as medication and psychotherapy, often fall short in providing long-term relief, particularly for those with severe cases. This underscores an urgent need for innovative treatment options tailored to the unique experiences of combatants in Ukraine.

Neurofeedback: A Modern Tool for Combat Trauma Treatment

One promising method emerging as a supplementary treatment for PTSD and TBI is neurofeedback, a non-invasive, brain-centered approach that helps individuals learn to regulate their own brain activity. Neurofeedback is widely used in the United States, especially within the Department of Defense and Veterans Affairs (VA) medical facilities, to treat soldiers and veterans who struggle with the aftereffects of combat [2]. It trains individuals to modify their

brainwave patterns, encouraging the brain to shift into healthier states of function. By doing so, patients can reduce the hypervigilance, flashbacks, anxiety, and cognitive impairments that often accompany PTSD and TBI.

Recently neurofeedback has gained increasing popularity in the U.S., with over 1,000 clinics offering it nationwide as part of treatment plans for veterans and combatants. Its success has also been recognized outside the U.S., with neurofeedback clinics being established in Europe and Asia to treat a variety of brain-related conditions [3]. The treatment is particularly advantageous for its non-pharmacological nature, making it an attractive option for veterans who may be resistant to or struggle with the side effects of traditional medications.

Moreover, neurofeedback can be tailored to individual needs, making it adaptable for various symptoms of PTSD and TBI, from emotional dysregulation to cognitive impairments. Given the increasing evidence supporting its effectiveness, neurofeedback is gaining traction as a valuable component of integrated care for those recovering from combat-related injuries.

The Need for Neurofeedback in Ukraine

As Ukraine continues to grapple with the consequences of ongoing conflict, the country's mental health infrastructure is faced with an overwhelming demand for services. Ukrainian combatants often return from the frontlines with complex trauma, and the country's current mental health resources are not fully equipped to handle the scale of the problem. The introduction of neurofeedback into Ukraine's medical toolkit could address the growing need for more comprehensive treatments for PTSD and TBI.

In Ukraine, there has already been growing interest in adopting Western methods of treating trauma-related conditions. However, the application of neurofeedback remains in its infancy. Integrating neurofeedback within the framework of Ukraine's rehabilitation efforts would involve setting up dedicated neurofeedback centers or incorporating the technology into existing rehabilitation facilities that treat veterans. Given the method's ability to complement traditional approaches such as cognitive behavioral therapy and medication, it could offer a much-needed alternative for those who have not responded to conventional treatments. Furthermore, establishing partnerships with international institutions experienced in

neurofeedback therapy could provide Ukrainian practitioners with the knowledge and tools necessary to implement this technique on a larger scale. The technology needed for neurofeedback, including EEG-based systems, is already available, and with the right training, Ukrainian health professionals could be positioned to deliver this service to combatants across the country.

Nevertheless, me and the team of enthusiasts within Ukraine are planning to implement this method, since neurofeedback holds significant potential as part of a multifaceted approach to treating PTSD and TBI among Ukrainian combatants and veterans. Its non-invasive nature, combined with its ability to target the neurobiological roots of trauma, makes it a promising addition to Ukraine's mental health treatment strategies. However, the successful integration of neurofeedback in Ukraine will require thoughtful planning, investment in infrastructure, and rigorous training to ensure that it delivers consistent and effective results.

References:

1. Ukrainian Ministry of Health. (2023). *Mental health report on veterans*.
2. U.S. Department of Veterans Affairs. (2021). *Neurofeedback in treating PTSD*.
3. International Society for Neurofeedback Research. (2022). *Neurofeedback practices worldwide*.

Наукове видання

**Матеріали
IX Міжнародної науково-практичної конференції**

**ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ
У ВИМІРАХ ВІЙНИ І МИРУ:
ПРОБЛЕМИ, ДОСВІД, ПЕРСПЕКТИВИ**

25-26 жовтня 2024 року

Формат 60x84 ¹/₁₆.

Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Умовн. друк. аркушів – 20,69. Обл.-вид. аркушів – 16,92.

Видавець ТОВ «Видавництво Ліра-К»

Свідоцтво № 3981, серія ДК.

03142, м. Київ, вул. В. Стуса, 22/1

тел./факс (044) 247-93-37; (050) 462-95-48

Сайт: lira-k.com.ua, редакція: zv_lira@ukr.net