

СЕКЦІЯ 4. ПСИХОЛОГІЯ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СИНДРОМ

УДК 351.327.7:355

Батир Ю.Г., к.е.н., доцент
Національний університет цивільного захисту України

РОЛЬ ОСОБИСТОСТІ В ДЕРЖАВНОМУ КЕРІВНИЦТВІ

Людини немає поза суспільством та суспільною історією, але історія також неможлива без людини або тоді, коли вона діє проти людини. Зрозуміло, що людину та історію не можна відірвати одне від одного, але їх протиставлення не є надуманим. У певні часи та за певних обставин люди повинні жертвувати собою задля збереження певних історичних надбань або задля того, щоби історія мала продовження. Тобто бувають ситуації, коли історія виявляє себе вищою за окрему людину та її долю. Інколи питання стоїть інакше: або людині буде належати те, що здобує історією, або історія буде деградувати разом із деградуванням людини. Таке взаємне дистанціювання людини та історії засвідчує, що в межах їхнього зв'язку вони несуть на собі різне змістове та смислове навантаження [1].

Історія постає як конкретна дійсність людини, і в цьому плані вона людину обмежує, вводить у конкретні форми життєдіяльності та в конкретний простір своїх можливих реалізацій. А якщо історія обмежує людину, то це означає, що вона, історія, не використовує всіх можливостей людини, а тому постає у своїй конкретності чимось вужчим від людини. Конкретна єдність суб'єктивних і об'єктивних чинників та факторів людської соціальної діяльності, узятя з урахуванням її історичних здобутків і тенденцій, постає як історична доля (або як самовладність історії). Тому, наприклад, ті самі вчинки та дії людей у різні історичні часи можуть мати зовсім різні наслідки. Звичайно, при цьому не можна забувати того, що історична діяльність має своїм джерелом людину і космос у їхній взаємодії, і тому не можна відривати історію ні від природи, ні від людини. Але так само не можна їх ототожнювати; фактично, історія – це сфера людського самовипробування [1].

На жаль, на нашу долю випало зіткнутися із найгіршими проявами правління диктатора у сусідній з Україною державі. Російська федерація своєю раболепською природою породила найжахливішого диктатора ХХІ століття – Путіна. Формування цієї особистості-сутності тривало 22 роки не лише за мовчазною згодою народу Росії, а й потурання з боку лідерів провідних країн Європи. Його агресивність виявлялася як оголошенням енергетичної війни (2008 рік), яка тривала і до останнього часу, так і прями військові конфлікти у Північній Осетії, Чечні, Грузії, Молдові, Сирії, Донецьку та Луганську України, анексія Криму в Україні. На жаль, Європа і весь цивілізований світ заплещували очі на ці прояви, що й призвело до широкомасштабного військового вторгнення РФ в Україну 24 лютого 2022 року. Тепер ця війна набула характеру боротьби ідеалів демократії з боку України з ідеологією тероризму, насильства, варварства та нацизму з боку РФ. Найстрашнішим у цій війні є постійні загрози з боку біснுவатого диктатора ядерним озброєнням, що може призвести до третьої світової війни. Але цей «великий» диктатор виявився шизофренічним боягузом, який ховається з перших днів війни у своєму хваленому бункері. Тому про застосування з його боку ядерної зброї (з моментальною відповіддю з боку Великої Британії та США) мови бути не може, тому що найбільше він труситься за своє нікчемне життя.

Хід історії та демократичний розвиток суспільства в Україні спричинив закономірний вибір у 2019 році президентом України Володимира Зеленського. Його керівні та організаційні здібності, які формувалися у проєкті «95 квартал», повною мірою виявилися з початком війни з РФ. Незважаючи на підкупи та рекомендації покинути Київ, він залишався у столиці з перших днів війни і навіть у найкритичніші моменти. Колишній артист та комік Володимир Зеленський перетворився на президента-лідера найвищого щабелю, який об'єднав довкола себе не лише весь народ України, а й увесь світ. Володимир Зеленський разом із народом України став обраним, місія якого полягає у перемозі добра над злом, порятунку людства та виведення своєї держави на якісно новий рівень історичного розвитку.

Разом зі своїм президентом-лідером увесь народ України згуртувався єдиним фронтом (як на полі бою, так і в тилу) задля перемоги над рашистським ворогом. Ми віримо в свого президента, у збройні сили України, у силу духа українців і у нашу неминучу перемогу. Слава Україні! Героям слава!

Список використаної літератури:

1. Історична роль особистості: https://pidru4niki.com/76985/kulturologiya/istorichna_rol_osobistosti

Голик А.А., студентка II курсу, гр. ЮП-1, ФПУП
Харитоновна Н.В., науково-педагогічний працівник
Державний університет «Житомирська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНА САМОСТАБІЛІЗАЦІЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ПРЯМОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ЗАГРОЗИ: ПРИНЦИПИ І МЕТОДИ

Українське суспільство і кожен громадянин України стикнулись із новим, жорстоким і невідомим життєвим досвідом. Військове сьогодення породжує нові виклики і диктує нові умови життя. Тривога, невпевненість, розгубленість, страх за себе та своїх близьких-це ті емоції і почуття, які набули актуальності для кожного українця. Людина, яка приймає участь у військовому конфлікті, перебуває під обстрілами, переживає сильний стрес, паніку і тривогу, стала свідком жорстокості нелюдських вчинків з боку агресорів, потребує значної психологічної підтримки. Враховуючи умови військового стану в країні та не доступність до швидкої психологічної допомоги, населення потребує знань і вмінь для самостійної психологічної допомоги, з метою попередження психологічних розладів.

Розуміння того, що психічний стан зазнає негативного впливу, пришвидшує вихід людини зі стресу. Найперше, важливо розуміти, що стресова реакція людського організму є нормальною і вона запускається для того, щоб врятувати життя в кризовій ситуації. Тремор, напруга, надмірна пильність, недовіра, страх, іноді хаотичні рухи або ступор можуть бути ознакою того, що людина перебуває в стресовій ситуації. В стабільні і спокійні часи, кожен живе з відчуттям і вірою, що повністю контролюємо своє життя. При відсутності загрози та небезпеки, наш мозок сприймає ситуацію як керовану, стабільну та сприятливу для розвитку. Проте сталося те, що українці вважали неможливим, що обернулося величезним потрясінням- Російська Федерація розгорнула війну на території України. Чим більша різниця між звичайним повсякденним життям і новою небезпечною реальністю, тим більше стресу і безнадійності відчуває людина.

Психологи виділили основні умови розвитку стресу: коли людина вважає, що ситуація неможлива, коли психіка людини не в змозі ефективно подолати ситуацію, коли людина не в змозі вивільнити енергію. Ганс Сельє, канадський ендокринолог і батько теорії стресу, виділив три стадії стресу: тривога, опір і виснаження. Як тільки організм відчуває значну зміну умов, його ресурси мобілізуються. Ці та інші складні зміни зазвичай відбуваються одразу і відповідають фазам шоку. Оскільки надлишок гормонів і енергії, а також «споживаючі» функції органів можуть бути небезпечними для організму, фаза шоку швидко змінюється фазою протистоку, яка активує механізми зниження стресу і настає готовності до боротьби або втечі від небезпеки. Після тривоги настає фаза підвищення загальної опорності організму (резистентності). Завдання організму на цьому етапі – адаптація до мінливого середовища. Відбувається зниження активності фізіологічних процесів і економніше витрачаються всі ресурси - організм готується до тривалої боротьби за життя, підвищується його опірність різним впливам. Якщо стресор не зникає і зберігається протягом тривалого часу, організм наближається до фази виснаження, порушуються обмінні процеси, в результаті чого знижується загальна опірність організму і здатність пристосовуватися до несприятливих умов. Це може призвести до серйозних фізичних захворювань. Важливо пам'ятати, що будь-яка реакція на травматичні події є нормальною реакцією на нормальні обставини. Під час війни людина боїться реальних загроз. Під час панічної атаки виникає почуття страху, яке не має об'єктивної причини. Страх зачіпає тіло та розум, дозволяючи людині діяти та бігти якомога швидше, у режимі «боротися-бігти-завмирати». Але приголомшливий страх заважає нам мислити критично та діяти раціонально, наражаючи на небезпеку. Для збереження своєї психіки та виживання в критичній ситуації, кожна людина повинна набути вмінь долати страх і паніку.

Одним із методів ефективної поведінки, самопомоги і самостабілізації в критичних ситуаціях- є вміння розрізняти ті неприсмні відчуття, які можливо контролювати, від тих, контроль над якими не підвладний. Багато людей витрачають масу зусиль на те, щоб змінити події, що знаходяться поза їх контролем, вимотуючи себе і фізично, і емоційно. В людині все взаємопов'язано: і тіло, і думки. Коли людина в стресі, то тіло напружене. Коли ви відпочиваєте, спить, тіло розслаблене. Розслабляючи м'язи тіла, набувається зняття нервової напруги. Одним із ефективних методів самопомоги є врівноважене дихання. Стабілізуючи дихання, людина стабілізує і власний тиск.

Тож, усвідомивши, що виникла стресова ситуація, варто активізувати власну психо-емоційну стабілізацію. Оцінка рівня небезпеки для життя, вже на п'ятдесят відсотків дає можливість людині взяти під власний контроль ситуацію і тим самим знизити рівень страху і опанувати себе. Однозначно, вміння здійснювати самопомогу- це спосіб допомогти собі вижити та подолати внутрішню тривогу, а також відчуваючи себе стабільним та ефективним членом суспільства.

У СВІДОМОСТІ СЕРІЙНИХ ВБИВЦЬ – ВОНИ НАРОДЖЕНІ ВБИВАТИ?

Серійні вбивці завжди інтригували суспільство і надихали багато серіалів і документальних фільмів, надаючи цінну інформацію про їхні мотиви та психологію. Чи ці люди народжені вбивати, чи вони просто жертви важких обставин? Психологію серійних вбивць та її нейронаукову основу вже давно вивчають психологи та суспільствознавці, і, незважаючи на те, що ми ще далекі від істини, було виявлено багато корисних закономірностей, які можуть допомогти у нашому розумінні серійних вбивць. Цей огляд окреслить основні мотиви серійних вбивць, особливо сексуально мотивованих, а також їхню нейронаукову основу. По-перше, одним з основних тригерів, які були виявлені у більшості серійних вбивць, є дитяче жорстоке поведіння та нехтування з боку батьків а дослідження показало сильну кореляцію між насильством у ранньому дитинстві та особами, які вбивають заради сексуального задоволення. Дослідження, проведене Мітчеллом Х. та ін., показало, що в середньому 36 % серійних вбивць зазнавали фізичного насильства, 26 % – сексуального, а 50 % – психологічного. Однак як це відповідає за насильницькі імпульси, які спонукають серійних вбивць до згвалтування та вбивства? Вважається, що серійні вбивці розвивають девіантні сексуальні фантазії, які включають сексуальні сцени, в яких вони гвалтують і принижують жінок, а їхні дії мотивуються очікуванням емоційної винагороди, яку обіцяють фантазії. Деякі розвивають такі фантазії дуже рано і можуть почати практикувати їх на таких предметах, як ляльки. Це може бути наслідком хворобливих психічних станів, які виникають через їх дитячі страждання, і є гіпотеза, що це механізм подолання, щоб тимчасово втекти від цих хворобливих психічних станів, пов'язаних з насильством, за відсутності альтернативних, менш шкідливих. Це може бути пусковим механізмом, який дозволяє цим особам діяти відповідно до цих фантазій, а не утримуватися від втілення їх у життя через етичні причини та пов'язані з цим потенційні наслідки. і є гіпотеза, що це механізм подолання, щоб тимчасово втекти від цих хворобливих психічних станів, пов'язаних з насильством, за відсутності альтернативних, менш шкідливих.

З нейронаукової точки зору існує гіпотеза, що нейронні мережі, які кодуєть девіантні сексуальні фантазії, підтримують певну, унікальну модель активації. Однією з висунутих гіпотез є гіпотеза патологічного нейронного водяного знака (PNW), яка припускає, що після того, як фантазія втілена в життя, вона стає автобіографічною пам'яттю, яка вимагає певної моделі активації, як правило, через вплив на споріднений предмет. Це викликає емоційну реакцію, також закодовану PNW, яка активує таку фантазію, що, у свою чергу, викликає сексуальне збудження, про що свідчить посилення активності в прилеглому ядрі. Це є причиною того, чому слідчі під час допитів тримають із собою предмети, які, як вони знають, викликають фантазію у підозрюваного, отже, збільшують ймовірність його/її девіантної поведінки.

Хоча фантазії відіграють важливу роль у їхній мотивації, вони є лише частиною загальної картини, яка включає кілька інших факторів, серед яких найбільш релевантним є відчуття повноважень під час дії. Їхнє дитинство, зазнав жорстокого поведіння та нехтування, змушує їх відчувати себе непридатними та безсилим в суспільстві, що викликає у них відчуття соціальної та сексуальної неадекватності. Акт згвалтування, за словами серійного вбивці Теда Банді, «дає вам владу над життям і смертю», відчуття контролю, яке, на їхню думку, вони втратили перед суспільством. Це також дає їм відчуття сексуальної компетентності, щоб приховати своє основне відчуття сексуальної неадекватності. Насправді, як демонстрація цього, вважається, що серійний вбивця Річард Спек згвалтував своїх жертв просто як заява про сексуальну компетентність. В будь-якому випадку, було помічено, що обраними жертвами є переважно жінки середнього класу, а не алкоголіки чи наркомани, і це можна пояснити тим, що вони сприймають жінок як менших людей і хочуть зруйнувати свій образ доброти та чистоти, який, як вважають, у жінок з нижчого класу немає. Таке відчуття повноважень також пояснює, чому вони, здається, ніколи не задоволені після кожного вбивства, тому відчують порив вбити більше, оскільки кожне вбивство усуває єдиного свідка їхньої сили.

Зв'язок між серійними вбивцями (і вбивцями загалом) і психопатією, оскільки багато їх поведінкових рис збігаються з рисами поведінки людей з психопатичними рисами. Типові психопатичні риси включають відсутність докорів сумління та емпатії, імпульсивність, маніпулятивну поведінку та грандіозне самопочуття. Метааналіз був проведений Fox B et al. яка проаналізувала 22 дослідження більш ніж 2600 злочинців у вбивствах, щоб оцінити рівень їх психопатії. Оцінка психопатії кожного злочинця була визначена за допомогою системи PCL-R, і середня оцінка становила 21,1, що є відносно дуже високим, враховуючи, що оцінка нормальної людини становить близько 5. На основі граничного бала психопатії 25,34 % правопорушників були б діагностовані як психопати, тобто можна сказати, що третину

правопорушників можна вважати психопатами. Дослідження також виявило, що ті, хто вчинив більш насильницькі злочини, наприклад, з сексуальними або садистськими елементами, мали вищі бали. Загалом, це дослідження дійшло висновку, що існує значна кореляція між психопатією та злочинною поведінкою

Нарешті, щоб краще зрозуміти ці поняття, аналізується інтригуюча історія горезвісного серійного вбивці Еда Кемпера. Ед Кемпер пережив важке дитинство, відповідно до виявленої моделі, піддаючись емоційному і фізичному насильству з боку власної розлученої матері Карнелл, яка часто тримала його замкненим у підвалі. У віці 14 років він пішов шукати свого батька в надії на краще лікування, але після того, як його також відмовили, залишився жити до бабусі й дідуся по батьковій лінії. Його бабуся також була дуже образливою, і у віці 15 років він убив її, а потім і свого діда, боячись його реакції. У період з травня 1972 по лютий 1973 року він здійснив серію з шести вбивств, під час яких він збирав дівчат, які подорожували автостопом, і перевозив їх до лісної місцевості, де вбивав їх і гвалтував трупи. Потім він обезголовив жертв і займався посмертним сексом з розчленованими головами. Той факт, що він займався сексом лише після вбивства жертв, має велике значення, оскільки він підкреслює, як заняття посмертним сексом дозволило йому відновити почуття сексуальної неадекватності та імпотенції, які він відчував, коли вона була жива. Він також переглянув точні місця своїх злочинів, щоб знову пережити сексуальне задоволення, яке він відчував, і відчуття повного домінування, повного володіння від вбивства. Це стає потребою, яка, у свою чергу, стає примусом. оскільки це підкреслює, як участь у посмертному сексі дозволила йому відновити почуття сексуальної неадекватності та імпотенції, які він відчував, коли вона була жива. Він також переглянув точні місця своїх злочинів, щоб знову пережити сексуальне задоволення, яке він відчував, і відчуття повного домінування, повного володіння від вбивства. Це стає потребою, яка, у свою чергу, стає примусом оскільки це підкреслює, як участь у посмертному сексі дозволила йому відновити почуття сексуальної неадекватності та імпотенції, які він відчував, коли вона була жива. Він також переглянув точні місця своїх злочинів, щоб знову пережити сексуальне задоволення, яке він відчував, і відчуття повного домінування, повного володіння від вбивства. Це стає потребою, яка, у свою чергу, стає примусом.

Підсумок: серійні вбивці народжені вбивати чи вони просто жертви шкідливого середовища? Хоча доведено, що середовище відіграє значну роль у розвитку серійного вбивці, не слід нехтувати генетичною схильністю до насильства. Наприклад, Тед Банді вже в дуже молодому віці проявляв ненормальну поведінку – у 3 роки він уже цікавився ножами, а в підлітковому віці він постійно шпигував за вікнами інших людей. Незважаючи на те, що в результаті поточних досліджень вже з'явилися корисні моделі, є ще багато запитань, на які потрібно відповісти. Сподіваємось, такі знання та майбутні уявлення можуть допомогти в ідентифікації та профілюванні серійних вбивць, щоб, сподіватися, мати можливість передбачити їхні майбутні дії.

Список використаної літератури:

1. Біографія. 2014. Тед Банді – Жертви, сім'я та смерть . [онлайн] Доступно за адресою: <https://www.biography.com/crime-figure/ted-bundy>
2. Бонн, С., 2014. *Перекручена історія «Вбивця спільного навчання»* .
3. Часи, П., 2017. Нейронна ознака емоційних спогадів у серійних злочинах. Медичні гіпотези , 108, с.31-34.
4. Fox, B. and DeLisi, M., 2019. Психопатичні вбивці: метааналітичний огляд взаємозв'язку психопатії та вбивства. Агресія та насильницька поведінка , 44, с.67-79.
5. Maniglio, R., 2011. Роль дитячої травми, психологічних проблем та подолання у розвитку девіантних сексуальних фантазій у сексуальних злочинців. 31(5), стор.748-756.
6. Мароно А., Рід С., Якшич Е. та Кітлі Д., 2020. Аналіз послідовності поведінки в житті серійних вбивць: від жорстокого поводження в дитинстві до методів вбивства. Психіатрія, психологія та право , 27(1), с.126-137.
7. МакГріал, С., 2018. Чи вбивці несправедливо маркуються психопатами? .
8. Мисливець за розумом . 2017. [фільм]
9. Mitchell, H. and Aamodt, M., 2005. Частота жорстокого поводження з дітьми серед серійних вбивць. Журнал поліції та кримінальної психології , 20(1), с.40-47.
10. Real Responders, 2020. Вивчення мотивації Теда Банді | Новий сезон детективів | Справжні респонденти . Доступно за адресою: <https://youtu.be/K2IJT6PwQb4>
11. Willem HJ Martens, P., 2014. Приховані страждання психопата.

**БІБЛІОТЕКА ЯК ЦЕНТР АДАПТАЦІЇ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІШЕНИХ ОСІБ:
ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД**

Тези підготовлено в межах наукової теми «Сучасні інновації в системі публічного управління в умовах глобалізаційних ризиків та кризових явищ» і стосуються вирішення соціально-культурних проблем тимчасово перемішених осіб як наслідок воєнного конфлікту.

Термін «внутрішньо переміщені особи» (ВПО) закріпився в країні з 2014 року з початком антитерористичної операції на Донбасі. Головними завданнями держави постає термінове задоволення нагальних потреб ВПО, попередження крайніх проявів бідності серед них, соціальна підтримка населення. Окрім важливих напрямків надання тимчасового соціального житла, прямих грошових виплат, надання допомоги продуктами, ліками, пільговими послугами на перший план виходить психологічна підтримка та можливість надання послуг швидкої моральної адаптації населення різних вікових категорій. В багатьох наукових дослідженнях та працях, які присвячені тематиці аналізу і розробці шляхів відновлення соціальної, економічної, політичної сфери країни, увага фокусується на фінансово-економічній політиці. Ми пропонуємо розглянути питання адаптації населення через призму гуманітарної політики, культурно-мистецької, якщо бути більш точними. Як створити умови для швидкої інтеграції та адаптації внутрішньо перемішених осіб до місцевих громад у регіонах їх розселення? Де отримати інформацію та моральну підтримку? Одним з таких місць є бібліотека. Саме там можна отримати інформацію про: життєвоважливі інструкції та рекомендації для громадян України; списки офіційних джерел інформації; посилання на джерела, які допоможуть знайти найближче бомбосховище; попередження про фішингові атаки; список телеграм-каналів, які активно поширюють дезінформацію та беруть участь в кампаніях з дестабілізації ситуації в Україні; перелік актуальних чат-ботів і т.п. [1].

Тісна співпраця з публічними бібліотеками світу, надає можливість бібліотекам України впроваджувати важливі для людини напрямки діяльності, які допомагають в адаптації постраждалих під час війни та тим, хто вимушено лишився своїх домівок, свого оточення, роботи. Американські публічні бібліотеки пропонують навчальні програми цифрової грамотності, володіння якою допомагає у вирішенні питань, таких як складання і подавання резюме, здійснення пошуку роботи та здобування нових навичок для власного кар'єрного розвитку. Майже половина з понад шістнадцяти тисяч публічних бібліотек США надає безкоштовні послуги малому та середньому бізнесу та підприємцям, починаючи від доступу до різноманітних баз даних і закінчуючи проведенням тренувань для бізнесу [2].

2021 рік – це рік викликів для всього світу, який зіштовхнувся з пандемією. Саме в цей період бібліотеки зайняли своє провідне місце в підтримці людей та наданні необхідної для них інформації в умовах карантинних обмежень. Цей досвід, отриманий в часи пандемії, може бути корисним для України, яка зараз стикається зі ще більшими випробуваннями. «Можливо, будівлі не були відкриті, але бібліотеки ніколи не закривалися», говорить Джуліус Джефферсон-молодший, президент ALA, у статті «Бібліотеки стали «першими реставраторами» [3]. В бібліотеках Америки для багатьох відвідувачів комп'ютери бібліотеки стали персональними комп'ютерами. Розширюється роль бібліотеки як цифрового провайдера. Американська бібліотечна асоціація (ALA) визнала важливість бібліотек як ширококутових точок обслуговування. Шкільна бібліотека Леандер стала технічним центром для вчителів та учнів. Там бібліотекари допомагають вчителям брати участь у зборах співробітників, налаштовувати класи Google і дзвінки Zoom, відповідають на запитання щодо цифрових ресурсів [4].

Аналіз літературних джерел показує різноплановість підходів і форм діяльності бібліотек у державах, враховуючи особисті потреби громад. В США, Австралії та Канаді працює програма SWITL (Social workers in the library), яка втілює в життя партнерські проекти між бібліотеками, професійними соціальними працівниками та спеціалістами різних галузей-медиками, соціальними працівниками, юристами, психологами. Головною метою є пошук шляхів розширення доступу до інформації про місцеві послуги соціального обслуговування для населення з можливістю отримання різного роду консультативної допомоги безпосередньо в приміщенні бібліотеки. Консультативні сервіси цієї програми спрямовано на надання допомоги в першу чергу емігрантам (за потреби, відвідувачі отримують послугу перекладу), безробітним, інвалідам, безпритульним, а також на розв'язання локальних проблем місцевої громади. Координація соціальної роботи SWITL охоплює питання надання інформації про допомогу у розв'язанні проблем відсутності одягу, житла чи їжі; професійна психологічна допомога (консультації, групи підтримки та ін.); спеціалізована медична допомога; правова допомога (значною популярністю користується проект «Адвокати в бібліотеці»); подолання наслідків руйнувань та втрат; навчання та працевлаштування [5].

Усі країни Європи пропонують безпечні місця притулку для мільйонів людей, які рятуються від війни в Україні. Європейські бібліотеки – це фортеця миру серед жажливої війни, яка сталася після нападу Росії

на Україну. Їхнім обов'язком є надавати підтримку і, наскільки це можливо, послуги українським біженцям, саме з таким меседжем звертаються до українських біженців провідні бібліотечні організації світу EBLIDA, NAPLE та PL2030. Вони пропонують продовжити освіту біженців, особливо дітей та молоді, і організувати курси для засвоєння перших елементів мови приймаючих країн [6].

Національна бібліотека Сечені (NSZL) Угорщини взяла активну участь у подоланні труднощів, спричинених гуманітарною катастрофою після війни. 9 березня 2022 року серед співробітників розпочалася кампанія зі збору коштів, а надалі брати участь могли також читачі та місцеві жителі.

НСЗЛ безперервно збирає новини про російсько-український конфлікт та війну в рамках своїх завдань веб-архівування. Враховуючи, що війна може загрожувати доступності та навіть виживанню цифрової культури в угорській мові або пов'язаної з нею в Закарпатській області, Національна бібліотека зробила архівування цього веб-контенту пріоритетом, з більшою глибиною, масштабом та частотою, ніж раніше [7]. Оксана Бруй, президент Української бібліотечної асоціації у співпраці з Національною бібліотекою Чеської Республіки надала список Інтернет-ресурсів українською мовою для громадян України, що опинились за межами своєї країни. Матеріали до списку надали українські видавництва та організації. Це електронні книги для дітей, підлітків та дорослих, електронна бібліотека української літератури Університету Торонто (Канада); збірки українських казок т.ін. [8].

Бібліотечна та інформаційна асоціація Великої Британії CILIP активно працює для підтримки колег в Україні та координує їз боку членів та партнерських організацій. На вебсайті створено окрему сторінку «Кризовий центр України». Бібліотеки Франції та Німеччини відкрили вакансії для українських колег.

Взявши за основу досвід бібліотек світу, українські бібліотеки вже зараз стають центрами тяжіння для вимушено переміщених осіб. Де дорослі, а більш за все – діти, мають можливість спілкування, отримання інформації, психологічної розгрузки, адаптації до нових умов та комунікації.

Список використаної літератури:

1. Людмила Л. Публічні бібліотеки в реаліях війни. URL: <https://oth.nlu.org.ua/?author=5>
2. Богун, Н. На шляху реновацій: публічні бібліотеки світу. Бібліотечна планета. № 2 (92). 2021
3. Julius, C. та Jefferson, Jr. ALA President L I B R A R I E S S E R V E A S “FIRST RESTORERS”
4. State of America's Libraries. Report 2021. URL: <https://www.ala.org/>
5. Миськевич, Т. Сучасна бібліотека як мультисервісний заклад / Т. Миськевич // Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського. – 2016. – Вип. 43. – С. 57-69. URL: <https://cutt.ly/hJF7Uro>
6. Бібліотеки для України. URL: <https://lib4refugees.splet.arnes.si/>
7. Професійна діяльність Національної бібліотеки Сечені (NSZL) щодо української гуманітарної катастрофи. URL: <http://www.oszk.hu/en>
8. Список Інтернет-ресурсів українською мовою. – URL: <https://cutt.ly/VJF4LOy>.

Левченко К.В, студента І курсу, гр. ЕП-1, ФПУП
Харитоновна Н.В., науково-педагогічний працівник
Державний університет «Житомирська політехніка»

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

З початком відкритого воєнного наступу на Україну Російської Федерації, питання психічного здоров'я всього населення нашої держави, зокрема і молоді, значно зросло. Задовільний стан психічної сфери особистості, забезпечує адекватну, конструктивну і життєзберігаючу поведінкову реакцію на чинники зовнішнього середовища які призводять до стресу. Це означає, що на даному етапі розвитку подій вкрай важливо провести психоедукаційні заходи громадськості, в якому перебуває сучасна українська молодь, про суттєвий вплив психічного здоров'я на власну поведінку у разі випадку екстремальної ситуації.

Існує безліч різних трактувань поняття психічне здоров'я. Вказуючи на складність і поліаспектність визначення психічного здоров'я, Б.Д. Петраков та Л.Б. Петракова, роблять висновок, що психічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, завдяки здатності людини самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікро- і макросоціальному середовищі. З огляду на це можна зробити висновок що, в стані спокою індивід має певну рівновагу між думками, емоціями та поведінкою. Тобто присутній відносний баланс в структурі психіки особистості. Проте в разі надмірної стресової ситуації порушується рівновага в складових структури психіки і змушує індивіда вийти за межі власного вікна толерантності. У результаті виходу за межі вікна толерантності, порушується баланс і виникають поведінкові реакції які не контролюються свідомістю, так як вони спрацьовують на рівні рептильного мозку або лімбічної системи. Обидві ці системи – інстинктивні, тобто автоматизовані і не піддаються свідомій регуляції. Отже стрес-реакції на рівні цих систем не контрольовані і проявляються на фізіологічному, мисленневому (наративному), мовленнєвому та поведінковому рівнях, мають специфічні прояви та негативні наслідки для самого індивіда і оточення в якому він опинився в момент надзвичайної ситуації.

У випадку надмірної сили стрес-фактору, захисні механізми психіки відключаються і виникає гостра стресова реакція. Згідно з «Дослідницькими діагностичними критеріями» МКХ-10 (ВООЗ, 1992), гостра реакція на стрес - це тимчасовий розлад, який розвивається у людини без будь-яких інших проявів психічних розладів у відповідь на незвичайний фізичний або психічний стрес і зазвичай стихає через кілька годин або днів. Час та інтенсивність цієї реакції залежить від сили обставин та вміння індивіда справлятися із стресом, на основі навичок та досвіду минулого. Якщо у індивіда є певна толерантність до несприятливих умов життєдіяльності, то природні механізми відновлення психіки та психічних процесів будуть відбуватися швидше та з мінімальними негативними наслідками. Але при накопиченні надмірної кількості стресових реакцій, організм не встигає відновити свої ресурси, тому виникає стрес-реакція, внаслідок якої людина виходить за межі вікна толерантності. Проявом цього може бути надмірна реакція гіпо- або гіперактивності. Внаслідок чого у людини можливий розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Він визначається як відстрочена або затяжна реакція на стресогенні події чи ситуації, винятково загрозливого або катастрофічного характеру, які можуть зумовити дистрес майже у будь-кого.

Отже механізми саморегуляції, регулюються автоматично за допомогою всіх систем життєздатності. Але найголовнішим регулятором являється мозок та нейронні ланцюги які сформувалися в процесі онтогенезу. Виходячи з Теорії «Триєдиного мозку» Пола Макліна в анатомо-фізіологічній будові мозку людини можна виділити три рівня: рептильний мозок, лімбічна система та неокортекс. Саме неокортекс відповідає за програмування, регуляцію та контроль перебігу психічної діяльності. І саме ця структура відповідає за адекватність поведінкових реакцій у випадку екстремального стресу. Саме від рівня розвитку цієї ділянки буде залежати тип, перебіг та швидкість гострої стресової реакції та її наслідки на подальше функціонування індивіда.

Тож, вкрай важливим у питанні психічного здоров'я молоді в період військових дій є **спрямованість особистості та рівень її розвитку**. Тобто знання самого себе, рівень усвідомленості, розвиток емоційного інтелекту, інтелектуальний розвиток, вміння вибудовувати причинно-наслідкові ланцюги, усвідомлення наслідків і вміння їх попередження, вміння приймати допомогу від інших. Тобто розвиток вище перелічених навичок та вмінн вказує на більш розвинуту структуру неокортексу і це дає змогу людині реагувати на стрес більш усвідомлено, залучаючи до роботи вищі нервові функції. Саме тому на сьогоднішній день, вкрай актуальним стає консультативна діяльність психологів.

Отже для зниження рівня травматизації молоді в період військових дій необхідно доводити до відома значущість психічного здоров'я для нормальної життєдіяльності в обставинах які склалися в даний час.

Ляховець Б.Ю., студентка I курсу, гр. ЮП-2, ФПУП
Товщик С.А., асистент каф. психології та соціального забезпечення
Державний університет «Житомирська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодення, особливо, в умовах війни, що супроводжується поширенням пропагандою та особливостями інформаційної війни, характеризується впливом величезного потоку інформації на особистість у медіапросторі, інформації, як правдивої, актуальної та необхідної для розвитку та збереження психічного благополуччя, так і негативно-деструктивної. Незважаючи на, здавалося б, безмежність можливостей, людина все ж є невеликою часткою «сконструйованого» системного обміну із зовнішнім середовищем: прийом й переробка інформації здійснюються нею в точній відповідності з особливими властивостями її психіки та свідомості.

У контексті масової комунікації йдеться про символічні форми взаємозв'язку в суспільстві, які репрезентують циркулюючі в соціумі знання, цінності, норми, значення – письмові та аудіовізуальні тексти. Масова комунікація пов'язана з поширенням соціально значущої інформації серед аудиторій, що охоплюють більшу частину населення. Занурюючись у масову комунікацію, люди використовують отриману інформацію як пізнавальний ресурс у процесі формування своїх уявлень, думок, ціннісних орієнтацій. Образи соціуму перетворюються на стихійно сформовані копії наукової чи культурної картини світу. Проте вони можуть бути навмисне деформованими, недостовірними відбитками реальних процесів і явищ, що їх продукують сили, які контролюють інститут мас-медіа та медіапростір суспільства.

Критичне ставлення особистістю до інформації, що до нас надходить, та вміле її використання в процесі комунікації є специфічним механізмом, який значною мірою забезпечує цілісність особистості, забезпечує її психологічно-інформаційну безпеку.

Створення і забезпечення безпечного психологічного інформаційного та медіапростору дитини – є одним із провідних завдань інститутів і агентів соціалізації в сучасному інформаційному суспільстві, разом із вихованням медіаграмотної молоді людини, навчанням її методам і способам орієнтації в інформаційному середовищі маніпулятивних інформаційно-психологічних впливів, самостійного захисту від негативних впливів медіа середовища. З позицій процесу соціалізації у медіапросторі медіапсихологічні знання і досвід мають насамперед розкривати механізми опанування найактуальніших проблем впливу медіа на психічне здоров'я, психологічний безпечний розвиток дитини.

Безпека – стан захищеності життєво важливих інтересів особистості від різного роду як , внутрішніх, так і зовнішніх загроз, є найважливішою потребою людини поряд із іншими базовими фізіологічними потребами – з потребою в їжі, воді, одязі, житлі, інформації. Ця загальнонаукова категорія виступає інтегральною формою вираження життєздатності й життєстійкості різних об'єктів конкретного світу. Одне з головних завдань держави як соціального інституту виховання та розвитку підрастаючого покоління – є гарантування інформаційної психологічної безпеки особи, яка характеризується захищеністю її психіки та свідомості від небезпечних інформаційних впливів: маніпулювання, дезінформування, образ, агресії, спонукання до самогубства тощо.

У широкому розумінні інформаційна безпека особи – це належний рівень теоретичної та практичної підготовки особистості, за якого досягається захищеність реалізація її життєво важливих інтересів та гармонійний розвиток незалежно від наявності інформаційних загроз; гарантування, розвиток і використання інформаційного середовища в інтересах особистості; захищеність від різного роду інформаційних небезпек [1, с. 100]. Інформаційна безпека – це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства і держави, за якого зводиться до мінімуму завдання збитків через неповноту, невчасність і недостовірність інформації, негативний інформаційний вплив, негативні наслідки функціонування інформаційних технологій, а також через несанкціоноване поширення інформації.

Психологічна безпека – це стан захищеності психіки людини, який характеризується відсутністю небезпеки як для психіки, так і з боку психіки людини, вона включає сукупність спеціально заходів, спрямованих на усунення такої небезпеки.

Характеристики інформаційного простору впливають на процеси ідентифікації, соціалізації та самореалізації особистості в соціумі. Небезпека інформаційного впливу на свідомість людини може призвести до двох видів взаємозалежних змін: 1) зміни психіки, трансформації психічного здоров'я людини, що може виражатися в адитивній поведінці, втраті неадекватності, деградації особистості, коли здійснюється перехід від вищих потреб (у соціальному визначенні, самореалізації, самоактуалізації) до нижчих (фізіологічних, побутових); 2) зміни цінностей, життєвих позицій, орієнтирів, світогляду особистості, що можуть спричинити антисоціальні вчинки, які становитимуть загрозу для суспільства та держави [1, с. 102].

Особливого значення набуває проблема медіа гігієни особистості та суспільства, пов'язана з безпекою та комфортом використання інструментів медіапростору, охороною здоров'я користувачів, профілактикою виникнення залежності і деструктивних практик у медіапросторі тощо. Від успішного розв'язання цієї проблеми залежатиме, наскільки «цифрове покоління» буде здоровим у фізичному та психологічному плані. Завданням медіа гігієни є своєчасне застосування психопрофілактичних методів; виявлення за допомогою психологічних і соціологічних методів факторів, які сприяють виникненню соціально-психологічної напруги; використання сучасних технологій психологічного впливу для нейтралізації негативного впливу на населення.

В умовах медіатизації світу сучасна людина має бути спроможною усвідомлювати різного роду ефекти впливу інформаційно-комунікаційних технологій і вибудовувати відповідні моделі інформаційно-комунікаційної поведінки. Для цього потрібно реконструювати свою власну систему особистості, підлаштувувачись таким чином до нових, мінливих умов соціально-психологічного середовища, тобто адаптуватися до вимог медіатизованого простору. Адаптація може бути стереотипною (пасивною) або ж творчою (активною). При цьому характер змін (результатів) унаслідок пристосування буває різним: прогресивним, конструктивним (створення нової реальності, саморозвиток суб'єкта) або регресивним, деструктивним (руйнування світу, деградація особистості). Творча конструктивна адаптаційна поведінка є однією з найважливіших умов для успішної адаптації й самореалізації особистості в сучасному світі, а до того ж, як вважають дослідники (наприклад, В.О. Моляко, Н.І. Череповська), сприяє формуванню високого рівня психологічного здоров'я. Адаптовувачись до динамічного медіапростору, людина може віднаходити нові життєві смисли, використовувати інформаційно-комунікаційні технології як інструмент, засіб для досягнення певних цілей, створення на основі власної особистісної системи нової/іншої віртуальної реальності, яка гармонійно доповнює традиційну фізичну [2, с. 122].

Щоб запобігати поширенню медіа залежності, негативного впливу медіапростору на психіку та свідомість особистості, забезпечити умови психологічної безпеки дитини, створити ефективні способи збереження психологічного здоров'я людини в умовах впливу інформаційно-комунікаційних технологій медіапростору, за першочергові науково-практичні завдання слід визнати розроблення і впровадження медіаосвітніх практик, стимулювання медіатворчості, підвищення рівня як особистісної, так і суспільної медіа культури [2, с. 125].

Список використаної літератури:

1. Дороніна Т.О. Інформаційна безпека. / Т.О. Дороніна // Енциклопедія прав людини: соціально-педагогічний аспект : колективна монографія / кол. авт., за заг. ред. проф. Н.А. Сейко; відп. ред. Н.П. Павлик. — Житомир: Видавництво, 2014. – 220 с.;
2. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія / [О. Т. Баришполець, О. Л. Вознесенська, О. Є. Голубева, Г. В. Мироненко, Л. А. Найдюнова, Н. О. Обухова Н. І. Череповська] ; за наук. ред. Л.А. Найдюнової, Н. І. Череповської ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - К. : Міленіум, 2014. – 348 с.

ПСИХОГІГІЕНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА УЧАСНИКІВ ТА УЧАСНИЦЬ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ: МЕТОДИ, ПРИНЦИПИ ТА ЗАВДАННЯ

Сучасний світ наповнюється волонтерською діяльністю. Це явище є відповіддю суспільства на існуючі проблеми та виклики, оскільки свідомі особистості розуміють важливість боротьби з перешкодами, що заважають розвитку будь-якої спільноти. Актуальність теми обумовлена посиленням зовнішніх і внутрішніх викликів, які постають перед учасниками та учасницями волонтерського руху в сучасному світі. Суспільство змінюється та відчуває нагальну потребу в оперативних та адекватних рішеннях. На плечі осіб, які займаються волонтерством, лягає все більше завдань та стресу, які, накладаючись одне на одного, мінімізують продуктивність й ефективність виконання поставлених завдань. На фоні геноциду та жорстокої війни проти України з боку росії, волонтерам та волонтеркам стало значно важче виконувати свою місію: з'являється дедалі більше потреб та запитів з боку суспільства, задоволення яких здійснюється попри фізичне виснаження та емоційне вигорання. Тому саме зараз вкрай актуалізується проблема психогігієни та психопрофілактики учасників і учасниць волонтерського руху.

Синдром професійного вигорання волонтерів та волонтерок, техніки профілактики та корекції цього явища досліджували такі вчені, як Е.Махер, В.Бойко, І.Забутько, К.Маслач, О.Романовська, Л.Колтунович, О.Фурсенко. Розвиток волонтерської діяльності з позицій активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства досліджували О.Панькова, О.Касперович та О.Іщенко. Разом з тим, у науковій літературі малодослідженими залишаються методи, принципи та завдання психогігієни й психопрофілактики учасників і учасниць волонтерського руху.

Психогігієна – галузь психології, яка досліджує вплив факторів і умов зовнішнього середовища, виховання і самовиховання на психічний розвиток і стан людини, розробляє рекомендації щодо збереження й зміцнення психічного здоров'я суспільства та окремих осіб. У свою чергу, психопрофілактика – галузь психології, яка розробляє заходи, що запобігають виникненню психічних розладів та захворювань, а також вивчає питання соціальної і трудової адаптації. Психогігієна дуже тісно пов'язана з психопрофілактикою, а їх розмежування є вельми умовним. Якщо основним завданням психогігієни є формування і підтримка психічного здоров'я, то основним завданням психопрофілактики є попередження виникнення психічних розладів. Втім, і психогігієна, і психопрофілактика – це турбота про психічне здоров'я людини.

Ефективність психогігієни та психопрофілактики безпосередньо залежить від врахування функцій психіки: як ми реагуємо на події, як ставимося до оточуючого середовища, якою є наша відповідь на проблеми та як ми самі впливаємо на навколишній світ. Поведінка – зовнішнє відображення внутрішнього світу людини. Коли особа психічно здорова, гармонійна та стійка до нових потрясінь, її поведінка є адаптивною та цілеспрямованою. Такий стан сприяє прогресу людини, її психічній рівновазі та утвердженню в житті, що значною мірою допомагає й спільноті, в якій вона існує, сприяючи покращенню добробуту та міжособистісних стосунків. І навпаки, психічні розлади шкодять особистості, вводячи її у суперечність з навколишнім світом, що в результаті перешкоджає позитивній динаміці розвитку суспільства чи колективу, даючи поштовх для напруженості та дискомфорту у міжособистісних відносинах. Психогігієна та психопрофілактика адаптують людину до змін, спрямовуючи її поведінку в позитивне русло.

Учасники та учасниці волонтерського руху займаються добровільною неприбутковою діяльністю, що спрямована на надання допомоги особам, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги [1]. Цю діяльність важко виконувати без систематичної психопрофілактики та психогігієни. Без збереження та відновлення власного психічного здоров'я, особа, яка бере участь у волонтерському русі, стає мішенню для гострих психічних розладів, посилюються наслідки вже наявних проблем. В умовах війни, коли волонтерських обов'язків стає усе більше, бути ефективними та продуктивними стає дедалі важче без належної психологічної підтримки. Так, за результатами проведеного авторкою опитування волонтерів і волонтерок м. Житомира та м. Києва, 30 % респондентів та респонденток, які займаються волонтерством, зазначили, що легко відновлюють свої психоемоційні ресурси, натомість 6 % оцінюють власний стан, як стан емоційного вигорання, тож займатися волонтерською діяльністю їм стає дедалі важче. Частка респондентів та респонденток, які прийняли рішення «поставити волонтерство на паузу» через шкідливий вплив на психіку, склала 4 %. Гармонію, психологічну рівновагу та впевненість у своїх силах відчувають тільки 42 %, а 18 % опитаних зазначили, що потребують відновлення психоемоційних ресурсів, втім продовжують свою волонтерську місію. Це

доводить необхідність активізації надання фахових та систематичних консультацій щодо психогієни та психопрофілактики учасникам та учасницям волонтерського руху.

Як зазначалося вище, психогієна та психопрофілактика вивчають вплив зовнішнього середовища на психічне здоров'я людини, виявляють шкідливі фактори в природі та суспільстві, визначають шляхи й засоби подолання несприятливих впливів на психічну сферу. Головна мета психогієни та психопрофілактики – підтримання психічного здоров'я, душевної рівноваги. У контексті теми дослідження, вони покликані допомогти волонтерам та волонтеркам уникати несприятливих й небезпечних наслідків для їхнього психічного здоров'я, навчити справлятися з тими труднощами, яких не вдається уникнути, використовуючи ресурси психіки або змінюючи своє ставлення до них.

На практиці заходи психогієни можуть реалізовуватися завдяки:

- створенню для державних і суспільних установ науково обґрунтованих нормативів і рекомендацій, що регламентують умови забезпечення різних видів соціального функціонування учасників та учасниць волонтерського руху;

- передачі психогієнічних знань і навчання психогієнічним навичкам медичних працівників та працівниць, батьків та інших груп населення, що можуть істотно впливати на психогієнічну ситуацію у волонтерському середовищі;

- санітарно-просвітницькій психогієнічній роботі серед учасників та учасниць волонтерського руху, залучення до пропагування психогієнічних знань в середовищі інститутів громадянського суспільства, волонтерських організацій.

У свою чергу, для проведення психопрофілактичних заходів, варто використовувати ряд наступних методів:

- медичне обстеження психічного стану різних груп осіб, які беруть участь у волонтерстві, зокрема, волонтерів-студентів;

- аналіз даних статистичних досліджень захворюваності на психічні захворювання та умов їх виникнення в учасників та учасниць волонтерського руху;

- рання діагностика психічних захворювань, санітарно-просвітницька робота серед волонтерів та волонтерок;

- організація спеціальних видів медичної допомоги – насамперед психіатричних диспансерів, денних і нічних стаціонарів, санаторіїв;

- організація тренінгів, заходів із залученням фахівців психологічної сфери на тематику психопрофілактики та психогієни учасників та учасниць волонтерського руху.

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного дослідження, зазначимо, що проблематика психогієни та психопрофілактики учасників і учасниць волонтерського руху у сучасному світі загострюється. Сьогодні відчуває нагальну потребу в оперативних та адекватних рішеннях щодо практичного застосування прогресивного психологічного інструментарію. У суспільстві з'являється дедалі більше потреб та запитів, задоволення яких здійснюється особами, котрі беруть участь у волонтерському русі та виконують свою місію, перебуваючи під загрозою емоційного вигорання та фізичного виснаження. Результати опитування засвідчили, що наразі більшість з опитаних волонтерів потребують психологічної підтримки та відновлення психоемоційних ресурсів. Проблему можна вирішити методами, які висвітлені у даній роботі. При цьому, насамперед, варто брати до уваги, що основними завданнями психопрофілактики та психогієни волонтерів та волонтерок є формування і підтримка їх психічного здоров'я. Відповідні сфери психологічної практики покликані мінімізувати вплив на особистість факторів, що викликають стресові розлади, провокують розвиток психічних захворювань. Це досягається шляхом ранньої психодіагностики та фахового психологічного консультування.

Реалізація психопрофілактичних заходів дасть змогу запобігти негативним впливам, які відчувають учасники та учасниці волонтерського руху, здійснюючи свою діяльність. Як наслідок – формуватиметься середовище індивідів з врівноваженим психічним станом, котрі позитивно та безпосередньо впливатимуть на соціум, спрямовуючи його на розвиток та прогрес.

Список використаної літератури:

1. Положення про волонтерську діяльність у сфері надання соціальних послуг [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.kmu.gov.ua/nras/3680671> (дата звернення: 05.05.2022).

**Прищеп А.О., студентка I курсу, гр. СЗ-2. ФПУП
Товщик С.А, асистент каф. психології та соціального забезпечення
Державний університет «Житомирська політехніка»**

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ МОЛОДІ ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВІЙНИ

Діапазон факторів впливу війни на психологію суспільства, особливо дітей та молоді, надзвичайно широкий, а наслідки такого впливу суперечливі та позначаються протягом тривалого періоду після закінчення війни. Остання накладає відбиток на свідомість і, відповідно, поведінку людей, на усе їх наступне життя. У цьому полягає одна з найважливіших причин такого явища, як посттравматичний синдром, і як наслідок – різного роду конфліктів з «новим середовищем» (психологічних, соціальних і навіть політичних).

Психіка пересічної людини відповідає тривогою, надмірним напруженням, переживанням жаху, беззахисності, безпорадності [9, с. 533–534]. Найбільше травматизація стосується, безумовно, безпосередніх учасників бойових дій. Уже після місяця перебування в безпосередньому зіткненні з противником адаптивний потенціал вичерпується через стан надмірної мобілізованості, постійної напруженості. Навіть у військовослужбовців з високим рівнем опірності бойовому стресу (89,3 %), що фіксувався до відправлення на фронт, цей рівень після повернення знижується майже втричі [3, с. 49–50]. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що виникає, сьогодні трактують не стільки як хворобливий стан, скільки як стан низької толерантності до стресу та прагнення людини переосмислити травматичні спогади [1, с. 48]. За даними американських дослідників, його поширеність хоч і досить висока, але не повсюдна. Кількість постраждалих у такий спосіб становить приблизно 30 % [2]. Від ПТСР більше страждають молоді люди, обтяжені проблемами на роботі чи в стосунках. У молоді стає більше емоційних розладів, виникає алкогольна і наркотична залежність, втрачається здатність будувати міцні стосунки [1, с. 538].

Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна має довготривалі наслідки для дітей, підлітків та молоді. Під час війни молоді люди – в різній мірі – зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти та молодь значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Як зазначають Джоші та О'Доннелл психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми. Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту молодих людей у збройних конфліктах. За її даними десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади) [3, с. 288]. Найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я, такі: відсутність базових ресурсів (як-от притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я, тощо); розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства.

Останнім часом західний підхід, який розглядає психічне здоров'я дітей і молоді в зонах конфлікту переважно крізь призму ПТСР, зазнає багато критики через властиве йому етноцентричне бачення, що не враховує ні систему переконань місцевого населення, ні здатність до волевиявлення й життєстійкість молоді [4, с. 28]. Не варто вважати молодь пасивними жертвами насильства, позбавленими свободи волі. Вони є активними членами суспільства, які створюють власні стратегії виживання і подолання труднощів та здатні самостійно вирішити: протистояти збройному конфлікту чи брати в ньому участь.

Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, молоді люди мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє стати повноцінними особистостями всупереч отриманим психологічним травмам. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба. Бідність, неналежні житлові умови, домашнє насильство, дискримінація і соціальна ізоляція — це лише кілька проблем, які потребують розв'язання після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життєстійкість [4, с. 18-22].

Масштаби наслідків війни також залежать від післявоєнних подій, зокрема від того, чи успішно є післявоєнна відбудова країни та чи покращилася соціально-економічна ситуація. Неабияке значення також має притягнення до відповідальності осіб, які вчинили воєнні злочини, визнання сторонами відповідальності за свої злочини й впровадження місцевих механізмів примирення. Ключовим кроком до успішного врегулювання конфліктів і примирення з минулим стає включення методів врегулювання конфліктів до освітньої програми.

Тривала воєнна травматизація може приводити як до негативних, так і до позитивних наслідків. Травматизація в негативному аспекті виявляється як суттєве зниження рівня психологічного здоров'я особистості, втрата нею почуття суб'єктивного благополуччя, а в позитивному аспекті – як підвищення життєстійкості, поява нових життєвих перспектив, активізація власного життєтворення. Негативні психологічні наслідки травмування на соціально-психологічному рівні життєтворення – це блокування схильності до співробітництва, здатності співпереживати, падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому рівні – це втрата здатності до пошуку нових сенсів, погіршення осмислення досвіду, неспроможність можливості отримувати задоволення від повсякдення; на індивідуально-психологічному рівні – це переживання певної розщепленості, порушення цілісності, деструктивних змін Я-ідентичності, зменшення потреби в самореалізації, зниження креативності, збалансованості, адаптивності.

Тривала воєнна травматизація може призводити як до негативних (ПТСР, зниження рівня психологічного здоров'я особистості), так і до позитивних (посттравматичне зростання, активізація життєтворення) наслідків. Показано, що негативні наслідки травмування виявляються на соціально-психологічному рівні життєтворчості як зменшення схильності до співробітництва, здатності співпереживати, як падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому рівні – як втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, погіршення осмислення досвіду, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення; на індивідуально-психологічному рівні – як переживання розщепленості, порушення цілісності, деструктивні зміни ідентичності, зменшення потреби в самореалізації, зниження збалансованості, адаптивності. Серед стратегій сприяння посттравматичному зростанню виокремлено такі: розвиток здатності позитивно інтерпретувати воєнну травматизацію; переосмислення просторових характеристик життєвого світу шляхом переформатування симпатій/антипатій, підвищення емпатійності; переструктурація часу життя шляхом відновлення здатності до сенсотворення; зміна ставлення до себе завдяки мобілізації ресурсів самозбереження та самовідновлення

Багаторічні дослідження показують, що життєва криза як певний екстремум буття є рушійною силою особистісного світобудування. Кризові випробування стимулюють до якомога повнішого усвідомлення фундаментальних, базових цінностей, до пошуку покликання, розуміння власної ролі у всьому, що відбувається. Криза підштовхує людину до автономізації, до дедалі більшої незалежності від оточення. Вдало проходячи кризові випробування, людина вчиться приймати основні життєві рішення більш самостійно і відповідально, намагаючись бути вірною своїм життєвим орієнтирам [1, 2].

Психологічний простір, що відтворює соціально-психологічний рівень життєтворення, переструктурується, поляризується відповідно до оцінок, інтересів, переконань близького оточення з приводу війни. Старі критерії поділу оточення на своїх-чужих, порядних-непорядних уже не спрацьовують. Колишні друзі можуть стати ворогами, а вороги – однопумцями. У колег, родичів, сусідів також переформатовуються симпатії/антипатії, тяжіння-відштовхування. Особистісні межі стають надто жорсткими, і людина їх надмірно захищає, ігноруючи потреби інших. Психологічний час, що відтворює ціннісно-смысловий рівень життєтворення, теж модифікується, прискорюючись або гальмуючись. Декого перестають цікавити довоєнні події, а дехто цілком занурюється в мирне минуле, намагаючись захиститися від травматичних реалій сьогодення. Майбутнє з його перспективами чи то відтермінується, відсувається на далекі післявоєнні часи, чи майже зливається з теперішнім.

Список використаної літератури:

1. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії / В. О. Климчук // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 46–52;
2. 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.
3. Joshi, PT and Deborah O'Donnell, Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003. – 6(4): . – С. 279-291;
4. De Jong, J et al, *Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context*. . – 2002. . – New York, Boston, Dordrecht, London, Moscow: Kluwer Academic Press.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ СТЕРЕОТИПІВ У РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Соціальні стереотипи – це звичні, шаблонні, схематизовані, стійкі зразки думок, сприйняття, поведінки; універсальні, емоційно забарвлені установки; внутрішня структура стереотипу складається із поєднання спрощених, стандартизованих знань, почуттів і відповідної поведінки; наслідувати стереотип означає узагальнювати соціальні стосунки; стереотипи важко піддаються зміні чи корекції, оскільки вони виникають та функціонують здебільшого у сфері масової свідомості та є складовою соціальної установки, відчуття соціальної солідарності. Поняття стереотипу визначається як стандартизований, стійкий, емоційно насичений, ціннісно визначений образ, уявлення про соціальний об'єкт. У такому визначенні це поняття введено в науку У. Ліппманом, який досліджував стереотипізовані форми як узагальнені шаблони з моральних норм, соціальної філософії, політичної агітації. Соціальні стереотипи є своєрідним способом визначення, "маркування" своїх та чужих. До науки термін «соціальний стереотип» ще в 1922 р. увів Уолтер Ліппман. Це поняття тлумачиться ним як впорядкована, схематично детермінована культурною картина світу в голові людини.

Сучасний варіант розуміння термін "соціальний стереотип" – це відносно стійкий і спрощений образ соціального об'єкта (групи, людини, події, явища тощо), що утворюється за умов дефіциту інформації як результат узагальнення особистого досвіду індивіда та часто упереджених уявлень у суспільстві. У сучасній психології активно розробляється проблема соціального мислення та соціального пізнання. Соціальність мислення виявляється через потребу особистості усвідомити себе і свою позицію у соціальній дійсності, свої соціальні ідентифікації, особистісне самоздійснення. Також соціальні стереотипи грають важливу роль у формуванні різних форм суспільної відомості – релігійної, філософської, етичної, естетичної і т.д.

Стереотипізація є значним ефектом міжособистісного сприйняття – побудовою образу на основі вже існуючого, стійкого уявлення, наприклад, про членів певної соціальної групи (етнічної, гендерної, професійної, тощо). Стереотипізація у сприйнятті людини може мати два різних наслідки. З одного боку, вона спрощує процес побудови образу іншої людини, скорочує необхідний на це час; з іншого – при включенні цього механізму може відбутися зрушення в бік якої-небудь оцінки, що може створити упередженість або, навпроти, переоцінку реальних властивостей об'єкта сприйняття. Когнітивною основою стереотипізації є селекція, обмеження, категоризація великої маси соціальної інформації, що сприймається людиною. Мотиваційною основою цього механізму є оціночна поляризація на користь своєї групи, яка дає людині почуття належності та захищеності. Г.Теджфел виділяє чотири функції стереотипів: селекція соціальної інформації; створення і підтримання позитивного «Я-образу»; формування і підтримка групової ідеології, яка виправдовує і пояснює поведінку групи; створення і підтримка позитивного «ми-образу». Соціальний стереотип є універсальним інструментом розпізнавання і передачі суспільно значущої інформації в процесі взаємодії людей з навколишнім світом і один з одним.

Стереотипи позитивні формують ставлення до соціальних об'єктів на підставі точного узагальнення, що є правдивим (люди похилого віку менш активні). Позитивні точні стереотипи є навіть бажаними у суспільстві, оскільки спрощують соціальну картину світу, процес соціалізації, вони є проявом «чутливості» до соціокультурних відмінностей. Проблема зі стереотипами виникає тоді, коли вони є занадто узагальненими (ставлення до людини виключно на основі її ідентифікації з певною соціальною групою) або явно неточними. Неточні стереотипи (наприклад, стереотип фізичної привабливості – фізично привабливі люди мають соціально бажані якості) стають основою формування негативних стереотипів. Негативні стереотипи транслують однобічні, перекручені уявлення, негативні емоції, переконання і, як правило, дискримінаційну поведінку одних соціальних суб'єктів стосовно інших, що склалися в умовах дефіциту інформації і упереджень, характерних для даного суспільства. Основою негативних стереотипів можуть бути емоційні асоціації, потреба виправдати поведінку, негативні переконання. Саме на їх підставі виникають різноманітні міжособистісні та соціальні конфлікти.

Стереотипи використовуються по відношенню як і до одного об'єкта, особистості і т.п, так і до групи людей, об'єктів, чи національностей. Наприклад : азіати працелюбні; українці гостинні; німці люблять порядок; англійці емоційно холодні.

Соціальні стереотипи, на жаль, знаходять своє відображення і в таких негативних, щодо міжособистісного сприймання, явищах, як упередження (забобон) та дискримінація. При цьому упередження (забобон) виконує когнітивну та оцінну функції, дискримінація реалізує їх на поведінковому рівні. Людмила Почебут та Ірина Мейжис пропонують розрізнити поняття "упередження" та "забобон". Упередження – це установка, що перешкоджає адекватному сприйманню певної соціальної чи етнічної

групи, окремої людини, точки зору чи поведінки. Забобон – більш складне психічне утворення, він передбачає "розмірковування" про ставлення до тієї чи іншої соціальної групи, оцінювання властивостей цієї групи, невиправданий осуд (негативний характер емоцій) або невиправдане захоплення групою (позитивний характер).

Упередження виражається в обережному, підозрілому ставленні, недовірі, відсутності приязності, униканні встановлення ділових контактів. Тодд Нельсон вважає, що упередження означає не тільки негативні емоції, спрямовані на іншу групу, але й упередженість щодо своєї групи. У поведінці людини упередження може бути помітним за більшою соціальною дистанцією між партнерами по спілкуванню, закритими позами, домінантністю, униканням контакту очей та дотиків. Джерелом упередження зазвичай є соціальний стереотип. Упереджене ставлення часто спрямовано на людей, що чимось відрізняються від більшості.

Людина із забобонами відкрито виказує своє негативне ставлення до людей, незаслужено осуджує та ганить їх. Гордон Олпорт визначав забобон як антипатію (різко негативне почуття), що ґрунтується на помилковій і жорсткій оцінці. Забобон може бути спрямовано проти групи в цілому або проти окремого індивіда, оскільки той є членом цієї групи. Тодд Нельсон вважає, що існує два рівні вираження забобонів: а) очевидні форми, що проявляються в сильних негативних емоціях; б) приховані, завуальовані форми забобонів, що ґрунтуються на відсутності позитивних почуттів у ставленні до інших (чужих) груп чи їхніх членів.

Термін "дискримінація" походить від латинського слова *discrimination* – "відмінність". Дискримінація передбачає обмеження або позбавлення прав певної категорії людей за расовою чи національною приналежністю, за ознаками статі, релігійними чи політичними переконаннями. Якщо упередження й забобони є стереотипами хибної інтерпретації поведінки, то дискримінація – це стійкий стереотип поведінки, що ґрунтується на упередженнях та забобонах.

Ще одне джерело упереджень – рівень релігійності та фанатизму, вирізняє Девід Майєрс. Він відзначав, що у людей релігійних спостерігається більше расових упереджень, ніж у тих, хто не вірує; у тих, хто належить до традиційних конфесій християнства, більше упереджень порівняно з тими, хто сповідує менш традиційні релігійні течії. Дослідження встановили, що ті люди, для кого релігія уособлює відкритий пошук і свободу, мало піддаються упередженням. Ті ж люди, для кого релігія пов'язана з готовими відповідями на основні питання буття і жорстким обмеженням особистої свобод, досить сильно піддаються упередженням.

Стереотипи є невід'ємною частиною соціальної культури суспільства від мікро- до макрорівня, функціонування стереотипів можна пояснити існуванням стійкого зв'язку між сприйняттям об'єктів під певним кутом зору і відповідною повторюваною поведінкою, омасовінням свідомості і поведінки людей, особливостями маніпулювання ними, витоки нетерпимості в міжособистісних і міжгрупових стосунках людей, взаємозв'язок процесів ідентифікації особистості зі станами її життєдіяльності та ін.

Список використаної літератури:

1. Блинова О.Є. Роль соціальних стереотипів у регуляції поведінки особистості. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. - 2013. - Т. 2, Вип. 10. – С. 37-41
2. Полторак В.А.; Зоська Я.В.; Стадник А.Г. (8 квітня 2021). Соціальні стереотипи і громадська думка. Актуальні проблеми філософії та соціології (27). с. 115–122.
3. Куєвда В. Т. Етнологічні механізми фіксації колективного досвіду / В.Т. Куєвда // Психологія на перетині тисячоліть: зб. наук. праць учасників П'ятих Костюківських читань. – К. : Гнозис. 1998. – Т.2. – С. 239–247.

Самсонюк А.М., студентка I курсу, гр. ЕП-2, ФПУП
Леган І.М., д.ю.н., доц., завідувач каф. психології та соціального забезпечення
Державний університет «Житомирська політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ЗЛОЧИНЦЯ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Сьогодні російсько-українська війна зачепила кожную родину не тільки в Україні, а й за її межами. У багатьох країнах світу приймають вимушених переселенців, передають гуманітарну допомогу, влаштовують флешмоби перед меріями та російськими посольствами аби зупинити ті злочини, які скоюють російські військові в Україні. Про звірства у Бучі, Ірпені, Гостомелі, Херсоні, на Житомирщині, Сумщині та інших регіонах України чули всі, у кого є зв'язок із навколишнім світом. Ці злочини проявлялися у вигляді обстрілів житлових будинків, зґвалтувань, умисних вбивств цивільного населення, масового вивезення людей до Росії, катування цивільного населення та військових, взяття заручників, знищення або пошкодження майна, розграбувань захоплених населених пунктів тощо. Чим керуються російські військові, скоюючи дані злочини? – питання риторичне, але спробуємо охарактеризувати психологічний портрет злочинця російсько-української війни.

Метод «психологічного портрету» - це спроба використовувати поведінкові і психодинамічні принципи психології в прикладній області, що значно підвищують ефективність розслідування. Виникнення і розвиток мотивів злочинної поведінки можна розглядати і в рамках формування особистості злочинця, і при аналізі внутрішніх механізмів поведінки. Крім того думки, емоції, почуття та переживання злочинця, реалізовані в злочині, в той же час є проявами його особистості. Створюючи портрет злочинця, одразу ж буде впливати загальна картина злочину, а саме: місцезнаходження жертви, наявність певних деталей та доказів, які будуть вказувати на послідовність дій злочинця, на те що він зробив з жертвою та те, яка поведінка злочинця була до і після скоєння злочину, на основі цієї інформації формулюються висновки про можливі мотивації конкретних дій. В психологічному портреті описуються наступні характеристики злочинця: стать і вік, національність, в якій сім'ї виховувався (повній, неповній чи її відсутність), місце проживання, матеріальне становище і соціальний статус, житлові умови, сімейний статус, інтелектуальні особливості, спосіб життя, риси характеру (відношення до себе, до людей, до речей, способи прийняття рішень та ін.), спрямованість особистості (відношення до роботи, сім'ї і т.д.), особливості поведінки. Є випадки коли злочини здійснює психічно хвора людина, наприклад, соціопат.

Соціопат – людина, яка відхиляє моральність, цінності та мораль суспільства, проявляє байдужість до почуттів інших людей. Такі люди можуть бути небезпечними: аморальними, безпринципними. Характеризуються девіантною поведінкою, здійснюють кримінальні вчинки, такі як: вбивство, грабіж, зґвалтування, заподіяння шкоди та ін. Аналогічне ми можемо спостерігати, читаючи новини про звірства російської армії. Окупантів можна описати як безжалісних людей, що не відчувають меж, прагнуть продемонструвати свою силу, міць та перевагу (щоправда перед цивільним населенням), мають бажання гіперконтролю над людьми та ситуацією в цілому, імпульсивність дій, створення своєї «правди» та любою ціною довести її, пишаться своєю злочинністю, отримуючи насолоду від страждань інших людей та панування над жертвами.

Окупантів можна назвати вибуховими гвалтівниками, які прагнуть показати свою домінуючість через сексуалізоване насильство, для таких людей акт є демонстрацією сили, причина насильства є навіть не стільки в сексуальному задоволенні, скільки в домінуванні над жертвою. Сексуалізоване насильство використовують як метод приниження та контроль над людиною або групою людей, зниження морального духу, бажання покарати людину. Це може відбуватися через певні упередження, в тому числі заснованими на політичному підґрунті.

Особливим у цьому питанні є вплив пропаганди на людей. Ідеї і фрази можуть бути ефективнішими за будь-яку особу і сильнішими за будь-які локальні інтереси. Сьогодні лідери, розуміючи силу впливу пропаганди на народ маніакально звертаються до неї, ладні змінювати навіть саму історію, приховуючи правду. Механізм сучасної пропаганди настільки великий та могутній, що маючи стільки шляхів впливу, будь-яка людина може їй бути підвладна. Тому вважаємо, що пропаганда та маніпуляції мають істотний вплив на формування злочинної діяльності російських військових, адже політичні упередження є одним із ключових важелів здійснення злочинів, а особливо під час війни.

Тараненко Д.В., студентка I курсу, гр.СЗ-2, ФПУП
Мельничук Д.П., д.е.н., проф.
Державний університет «Житомирська політехніка»

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

На сьогодні наша країна боронить свою незалежність відстоюючи суверенітет, захищаючи територію, своє майбутнє. У таких умовах вкрай загострилась проблематика психічного здоров'я студентської молоді, що потребує застосування прогресивних методів щодо формування психологічної стійкості, відновлення психічного балансу, забезпечення можливостей для набуття знань та професійних навичок. В умовах тривалого стресу, зумовленого війною, відбувається виснаження захисних сил організму та адаптаційного потенціалу людини, результатом чого можуть стати важкі психічні стани та психосоматичні розлади.

Психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки і фахової допомоги тим, хто відчуває страждання, душевний біль. У воєнний час наявність поряд людини, яка вислухає, дасть пораду та підтримає, є особливо важливою, оскільки виникають умови безперервної загрози життю та здоров'ю, ймовірність втрати рідних та друзів.

Чи є якась «червона лінія», яка дозволить людині зрозуміти, що варто звернутися по допомогу? Норма – це коли особа відчула емоцію, яка не призводить до тривоги, а якщо і призводить, то з тривогою можна впоратись самотужки. Якщо ж людина не контролює свої емоції та не може виконувати повсякденну роботу – це і є «червона лінія». З таким станом важко впоратись самотійно і варто звернутись по допомогу до спеціаліста. Від того, наскільки вчасно і якісно буде надано психологічну допомогу, залежатиме результативність подолання деструктивних психічних станів та нормалізація життя людини.

Зміст індивідуально-відновлювальної роботи визначають відповідно до віку. Крім того, задля вжиття вчасних заходів щодо попередження розвитку психічних розладів та захворювань, вивчають індивідуально-характерологічні особливості: риси особистості, темперамент, поведінкову спрямованість.

Робота психолога зі студентами передбачає надання допомоги щодо можливого повернення до звичного способу життя, відчуття безпеки, обговорення травмуючого досвіду. Так, допомогу студентам, котрі її потребують, готові надати психологи Державного університету «Житомирська політехніка» в рамках діяльності Центру «PsyLab». Консультації проводяться індивідуально, а у випадку потреби і в груповому форматі. Для клієнтів, що знаходяться в гострих кризових станах, можливе надання допомоги без попереднього запису. Психологічні консультації проводяться із дотриманням конфіденційності та етичних стандартів. Зареєструватись можна онлайн, заповнивши Google-форму розміщену на головній сторінці університету.

Психокорекційна, просвітницька та психопрофілактична робота проводиться, зокрема, у формі соціально-психологічних тренінгів. Вони надають учасникам можливість оволодіти психологічними знаннями, певними вміннями та навичками, які дають змогу вирішувати свої внутрішньо-особистісні проблеми, проблеми взаємодії із суспільством, зробити своє життя більш ефективним в цілому, використовувати отримані знання та засвоєні навички у повсякденній діяльності.

У більшості випадків психологічний тренінг проводиться в груповій формі, що має низку додаткових переваг. Так, група дає змогу отримати підтримку від людей зі схожими проблемами, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, бо у реальному житті далеко не всі мають шанс відчути щирий, безоцінювальний зворотний зв'язок, котрий дозволяє побачити своє відображення в очах інших людей, які добре розуміють зміст чужих переживань. Крім того, практика групової роботи протидіє відчуженню, що сприяє встановленню більш близьких стосунків з оточуючими і розв'язанню міжособистісних проблем. Важливо й те, що група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання її учасників. Групові форми психологічної допомоги орієнтуються на процеси, які відбуваються в мікрогрупах, і тим самим сприяють досягненню позитивного і довготривалого ефекту.

Однією з форм подолання психічного напруження, стресу та паніки, що виявляються в умовах війни, є участь у волонтерському русі. Волонтерська робота має суспільно важливий характер, тобто спрямовується на вирішення проблеми, що стосується багатьох громадян і з певних причин не може бути повністю розв'язаною зусиллями лише такої держави. Перебуваючи у колі однодумців, які у міру своїх можливостей та обов'язків виконують важливі завдання, людина відчуває себе більш сильною та дієздатною, відновлюючи тим самим свій психологічний баланс.

Тож, відчуваючи психологічний дискомфорт варто замислитись про необхідність зустрічі із психологом. Ефективними є групові зібрання, які допоможуть не відчувати самотність та впоратись зі стресом, обговорюючи спільні проблеми разом. У свою чергу, волонтерська робота – спосіб допомогти громадянам подолати внутрішні переживання, а також відчути себе потрібними та повноцінними членами суспільства.