АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNSKY"
(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
(Department of Psychology)
UNSVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
(Institute of Psychology)
VILNIUS UNIVERSITY
(Institute of Psychology)
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
(Department of Psychology & Brain Sciences)
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
(Department of Psychology)
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
(Department of Practical Psychology)
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY
(Department of Psychology)
ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

ACTUAL PROBLEMS OF PRACTICAL PSYCHOLOGY

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
(кафедра психології)
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
(Інститут психології)
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(Інститут психології)
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
(кафедра психології та досліджень про мозок)
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
(кафедра психології)
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
(кафедра практичної психології)
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
(кафедра психології)
ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ
Помилуйко А.Ф. ...…327
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ
Санду О.С., Мельничук І. В. ...……..332
КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ
Сизова Л. В., Мітіна С. В. ...…….…..335
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА МОТИВИ ТАТУЮВАННЯ
Павлінова О.В, Чебикін О. Я ...……...338
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ
Коршун І.О., Дідух М.Л. ...……..340
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА КРИЗА ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ
Слівінський О.Ю., Дідух М.Л. ...……343
СПРИЙНЯТТЯ СЕНСУ КАЗОК ЯК ПІДГРУНТЯ МОРАЛЬНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
Ткаченко А.А., Сидоріна О.В. ...…….347
ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ
Шмаленко Ю.О., Денисенко А.О. ...……..349
ВПЛИВ ОНЛАЙН-ПРОВЕДЕНОЇ ТЕХНІКИ САМОСПРЯМОВАНОСТІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
Дубровська Ю.О. ...…….…..…..…..…..…..353
ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПСИХОЛОГА В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ
Квасильчук М.О. ...…….……..355
ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ
Іжикевич І.А. ...…….. ……..359
САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ У МОЛОДІ
Миронова Т.О., Ситнік С.В. ...…….……362
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
Хекоян Е.А. ...…….…….……..366
ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ
Яровенко Ж.О. ...…….…….…….....369

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Помилуйко А., Массанов А.В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса, Україна)

Анотація. *Дослідження спрямоване на вивчення механізмів психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій та психічних травм, які можуть виникнути під час участі у військових конфліктах. Також у центрі уваги дослідження - розробка та ефективність заходів з психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців для збереження їхнього психічного здоров'я та підтримання боєздатності.*

Ключові слова. *"психологічна адаптація", "збереження психічного здоров'я", "військовослужбовці", "військовий конфлікт", "стресові ситуації", "психічні травми", "психологічна підтримка", "реабілітація", "боєздатність", "програми психологічної підтримки".*

Дослідження особливостей психологічного пристосування військовослужбовців до умов військової служби вимагає урахування специфіки військової професійної діяльності, відмінностей її від інших видів праці та її впливу на психіку та особистість. Військова діяльність має виражену специфіку через свою структуру, цілі, технологічні та процесуальні аспекти. Вона є важливою складовою суспільства, спрямованою на захист держави, і відображає основні суспільні тенденції. Діяльність людини включає досягнення поставленої мети, творче освоєння дійсності та самозміну суб'єкта діяльності. У військовій діяльності особливо важливим є мотиваційний компонент, який визначає цілі, вибір засобів та процедури діяльності. Вона відрізняється від інших видів активності тим, що людина виступає як суб'єкт і повністю контролює її. Військовослужбовці адаптуються до нових умов, змінюючи свій режим життя, харчування, фізичне навантаження та інше. Психологічна адаптація в цьому контексті розглядається як активний процес пристосування до соціального оточення та власного досвіду, який може включати формування нових правил і позицій. Соціально-психологічна адаптація є важливою складовою психофізичної адаптації індивіда до військової служби. Вона включає в себе нові взаємовідносини між військовослужбовцями, прийняття нових соціальних ролей, норм, цінностей та поведінкових моделей, що базуються на ідентифікації зі службою [4].

Психофізіологічний компонент відображає адаптацію психіки до фізичних та психологічних навантажень, що супроводжуються військовою службою. Когнітивний компонент охоплює рівень знань, навичок та досвіду, які індивід використовує для адаптації до різних соціальних ситуацій. Діяльнісний компонент включає в себе засвоєння технологій та методів службової діяльності для вирішення практичних завдань. Результати психологічної адаптації можуть бути різними, включаючи позитивні або негативні, продуктивні або непродуктивні форми. Негативні аспекти адаптації можуть включати порушення

уставних норм, психосоматичні розлади та конфліктні взаємини з іншими військовослужбовцями. Отже, психологічна адаптація військовослужбовців є складним процесом, який може бути ускладненим через специфіку військової служби. Психологічна напруга у військових набирає новий вимір через раптові зміни у їхньому житті та соціальному середовищі, зростаючі ризики для здоров'я та життя, віддаленість від звичного оточення та інформації, обмеження свободи руху та виразу. Важливе значення набувають фізичні навантаження та зміна поведінкових звичок під впливом військового статуту.

Процес психологічної адаптації новобранців супроводжується різними формами невідповідної поведінки. Вчені розглядають таку поведінку як результат фрустрації, внутрішнього напруження, гіперкомпенсації потреб та соціального навчання. Серед цих форм можна виділити уникнення військової служби, суїцидальні спроби, активне використання примусу та порушення статутних взаємовідносин, а також зловживання службовим становищем та розкрадання майна. Всі ці вияви невідповідної поведінки виникають з однієї загальної основи - інфантилізму та домінування мотивів уникнення проблем та порушень саморегуляції. Кожен військовослужбовець в певний момент часу може зіткнутися з "зривом адаптації", що має негативні наслідки для його психічного стану. Цей збій залежить від різних факторів, таких як особистість, стресостійкість, життєвий досвід, загальний та емоційний інтелект, а також поведінкові стереотипи і рівень морального розвитку [6].

Серед цих факторів особливе значення приділяється емоційній стійкості, яка може впливати на результативність діяльності військовослужбовців. Навіть при великій мотивації особи можуть виникати проблеми з ефективністю та продуктивністю, що може бути наслідком несприятливого емоційного стану. Тому важливо мати можливість контролювати негативні емоції та мати навички емоційно-вольової саморегуляції [3].

Також важливою є здатність військовослужбовця до командної роботи. Сучасне суспільство визнає важливість співпраці та взаємодії для досягнення спільних цілей. Тому бути членом команди означає мати відповідальність за успіх інших та готовність до спільної роботи.

Для ефективної психологічної адаптації військовослужбовців необхідно мати якісну підготовку, спрямовану на формування їх психічної стійкості та готовності до виконання бойових завдань у складних умовах. Така підготовка включає в себе розвиток професійної свідомості та самосвідомості військовослужбовців. Головним завданням психологічної підготовки та підтримки військовослужбовців є стимулювання їхнього психологічного стану в умовах військового конфлікту. Це включає в себе зміцнення стійкості до стресових ситуацій, формування навичок попередження психічного травмування та надання першої психологічної допомоги.

Початкова стадія адаптації, яка триває перші місяці служби, характеризується високим рівнем психологічного напруження та фізичних ускладнень. У цей період можуть спостерігатися проблеми зі сном, зниження фізичної працездатності, а також емоційна нестабільність.

Подальший етап адаптації відзначається більшою конструктивністю та набуттям корисного досвіду. Це сприяє укріпленню адаптаційних механізмів і полегшує позитивну комунікацію між військовослужбовцями.

Завершальний етап адаптації може тривати до року і характеризується стабільним психофізичним функціонуванням військовослужбовців [6].

Ці етапи адаптації виокремлені на основі статистичних даних і відображають типову динаміку цього процесу. Проте важливо враховувати індивідуальні особливості кожного військовослужбовця та можливість виникнення негативного психофізичного стану в умовах погіршення ситуації на передовій. Тому потрібно розробляти ефективні психологічні методи, які допомагали б військовослужбовцям попереджати та подолувати психологічні проблеми. Спеціальна психологічна допомога військовослужбовцям, особливо на початковому етапі їх адаптації до військової служби, є необхідною для запобігання деструктивної поведінки, суїцидальних міркувань та інших важливих проблем психічного здоров'я. У разі недостатньої психологічної підтримки та соціально-психологічного супроводу може збільшитися кількість людей з пошкодженою психікою. Тому ефективні психологічні заходи повинні бути системними та систематичними для запобігання кризовим ситуаціям та формування важливих професійних навичок [2].

Статистика показує, що найбільш поширеними є розлади, представлені в різних класах Міжнародної статистичної класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Наприклад, гостра реакція на стрес, хронічні психопатологічні зміни особистості після стресу та інші.

Психологічний супровід та підтримка військовослужбовців залежать від факторів, що визначають прогноз розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ці фактори включають досвід попереднього життя військовослужбовця, його індивідуальні характеристики та діагностичні дані. Прогноз може бути або сприятливим, або несприятливим, залежно від цих факторів.

Загалом, системна психологічна підтримка та психологічний супровід військовослужбовців є критично важливими для збереження їхнього психічного здоров'я та адаптації до військових умов. Прогнозування важливе для розуміння соціальних та індивідуальних факторів, що впливають на адаптацію військовослужбовців. Наприклад, низький рівень освіти, погане фізичне та психічне самопочуття, наявність особливостей характеру та інші фактори можуть впливати на цей процес. Аналіз показує, що особистісно-суб'єктивні чинники, такі як самооцінка та Я-концепція, мають значний вплив на адаптацію.

Успішна адаптація до військової служби часто пов'язана з оптимістичним сприйняттям ситуації, розвиненими комунікативними здібностями та внутрішньою мотивацією досягнень.

Прогнозування негативних психічних станів в новобранців є складним завданням для військового психолога. Особливу увагу слід приділяти сімейному середовищу та соціальному статусу , оскільки ці фактори можуть впливати на їхню емоційну стабільність [3].

Враховуючи ці фактори, розвиток та впровадження в практику ефективних психологічних заходів стає надзвичайно важливим для збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Такий підхід передбачає системну та систематичну підтримку цієї категорії осіб. Психологічний супровід військовослужбовців – це комплекс спеціальних методів і заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психологічної стійкості новобранців та формування їхньої готовності до стресових ситуацій під час військової служби. Це включає роботу посадових осіб, які спеціалізуються у цій сфері, таких як командири, офіцери з гуманітарних питань та військові психологи. Психологічний супровід доповнює медичну допомогу шляхом підтримки та відновлення порушених психічних функцій, соціальної активності та фізичної витривалості.

У літературі виокремлюють базові завдання медикопсихологічного супроводу, серед яких медичний огляд, диференціація військовослужбовців, надання першої психологічної допомоги, психокорекційна робота, психотерапія, психологічні консультації та оцінка ефективності супроводу. Важливими завданнями військового психолога є формування необхідного особистісного потенціалу для служби, виявлення та усунення негативних факторів, що перешкоджають адаптації, та забезпечення психоемоційної стабільності військовослужбовців [4].

Дослідники активно вивчають "адаптаційний синдром", який виникає внаслідок психофізичних перевантажень, що характеризується нервово-психічним напруженням. Профілактика цього стану через ефективні психологічні засоби є дуже важливою.

Для виконання вищеназваних завдань використовуються методи вивчення документів, бесіди, спостереження та психодіагностика. Вивчення документів дозволяє отримати інформацію про соціальне середовище та медичний стан новобранців, щоб прогнозувати їхню адаптацію до військової служби. Військові психологи проводять індивідуальні бесіди з новачками для розкриття їх особистих характеристик, психологічної готовності до служби, цінностей, морального розвитку та особливостей сімейного виховання [2]. Під час бесіди психологи враховують показники психологічного благополуччя, такі як стиль поведінки, готовність до спілкування та емоційна реакція. Для створення довірливої атмосфери, де військовослужбовець може вільно висловлювати свої думки, використовуються методи емпатії та слухання. Результатом цих бесід є "психологічний портрет" новобранця, який допомагає оцінити їхню готовність до військової служби.

Психологічне спостереження спрямоване на вивчення поведінки та реакцій військовослужбовців у різних ситуаціях служби, зокрема, на їхні емоційні реакції. Головна мета спостереження полягає у визначенні професійної спрямованості новобранців [1].

Індивідуальне консультування спрямоване на підтримку соціальної захищеності військовослужбовців, пошук рішень у проблемних ситуаціях, підтримку емоційної стійкості та формування позитивних установок щодо військової діяльності. Завдання психологічної підготовки військовослужбовців

у воєнний час полягає у збереженні їх адаптації та психічного здоров'я, зокрема в профілактиці стресу та боротьбі зі страхом. Це досягається за допомогою соціально-психологічних методів, таких як навчання нових військовослужбовців особливостям стресу та способам його подолання. Ефективною виявилася робота в парах, де військові обговорюють свої досвіди та переживання, що сприяє зниженню психологічної напруги та підтримує відвертість.

У психологічній підготовці використовуються різні методи розвитку саморегуляції, такі як м'язова релаксація та дихальні вправи, які базуються на взаємодії фізіологічних, поведінкових і когнітивних процесів. Крім того, формування міжособистісних зв'язків серед військових сприяє психологічному комфорту та згуртованості колективу [5].

Важливою частиною психологічної адаптації є робота з намірами самогубства та попередження негативних наслідків дезадаптації. Для цього проводиться комплексна психодіагностика, моніторинг бойової готовності та тренінги саморегуляції психофізичного стану.

Висновок. Розуміння цих психологічних стресорів дозволяє створювати ефективні стратегії психологічної підтримки та інтервенцій для військовослужбовців під час військових дій, спрямованих на зниження впливу стресу та збереження психічного здоров'я.

Збереження психічного здоров'я військовослужбовців у військових умовах є критично важливим завданням, оскільки вони стикаються зі стресовими ситуаціями та небезпекою для свого фізичного та психічного благополуччя.

Література

1. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.

2. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. Львів: АСВ, 2012. 430 с.

3. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцямиучасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

4. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ. 2009, 148 с.

5.Олексієнко Б. М., Іщенко Д. В., Сафін О. Д.. Військова психологія і педагогіка:: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.

6. Ягупов В. В. Військова педагогіка та психологія: підручник : [у 2 ч.] / Ягупов В. В.; Нац. ун-т оборони України, Навч.-наук. ін-т фіз. культури та спорт.-оздоров. технологій. - Київ: НУОУ, 2023 .Ч. 2 : Військова психологія, Т. 2. - 2023. - 363 с.