

Список використаних джерел:

1. Віхренко В. Особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану. *Кваліфікаційні магістерські роботи*. 2024. URL : <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/15046>.
2. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 15. С. 481-491.
3. Nagasu, M., Kogi, K., & Yamamoto, I. (1759). Association of socioeconomic and lifestyle-related risk factors with mental health conditions: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1).
4. Afolabi, O., & Baloguna, A. (2016). Impacts of Psychological Security, Emotional Intelligence and SelfEfficacy on Undergraduates' Life Satisfaction. *Psychological Thought*, 10(2), 247-261.
5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. К. : Марич, 2009. 76 с.

Валерія ЧЕРНОВА

здобувач вищої освіти

Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

Інна ШИНКАРЕНКО

доцент кафедри психології,
соціології та педагогіки

Дніпровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Екзистенційна криза, що виникає внаслідок війни, має особливо глибокий і деструктивний вплив на психіку дорослих. Війна в Україні, яка призвела до численних жертв, руйнувань, втрати дому, близьких і стабільності життя, є значним джерелом стресу для більшості громадян. Відчуття загрози, безвиході, страху та ізоляції можуть спричинити глибокі психологічні травми, пов'язані з екзистенційною кризою. Дорослі особи особливо вразливі до таких впливів, оскільки їхній життєвий досвід, ідентичність та світогляд формуються на основі стабільності, впевненості в майбутньому та безпеки. Внаслідок війни ці основоположні відчуття порушуються, вносячи хаос і нестабільність у їхній внутрішній світ.

Питання надання психологічної допомоги дорослим під час екзистенційної кризи, спричиненої війною в Україні, є дуже актуальним і потребує глибокого та системного дослідження. Розуміння особливостей такої кризи, ефективних механізмів її подолання та відповідної психологічної підтримки може стати ключем до відновлення психоемоційного благополуччя особистості та сприяти стабільній реконструкції посттравматичного суспільства [1].

Екзистенційні кризи, що мають психологічний вимір, являють собою складний і багатогранний феномен. Вони проявляються як розбіжності між зовнішніми чинниками та поведінкою особистості, а також унікальністю переживань кожної людини. На сучасному етапі розвитку психології відсутній чіткий консенсус щодо методології визначення, діагностики та корекції екзистенційних криз. Проте необхідність створення комплексних методик, які враховують індивідуальні переживання, стає дедалі актуальною. Такі підходи можуть стати ключем до ефективної роботи з екзистенційними кризами, сприяючи психологічному благополуччю та гармонійному розвитку дорослих особистостей [2, с. 34-41].

На основі аналізу психоемоційного стану дорослих, які переживають воєнні події в Україні, було виявлено різну вираженість симптомів тривожності та депресії. Важливим стало встановлення кореляційного зв'язку між інтенсивністю особистісної і реактивної тривожності та глибиною депресивних проявів. Індикатори екзистенційної рефлексії, такі як самодистанціювання і самотрансценденція, показали зв'язок із рівнями тривожності та депресії, що підкреслює складність внутрішнього досвіду особистості в умовах війни та роль екзистенційних цінностей. Також потенціал самовизначення, орієнтований на свободу та відповідальність, виступає чинником, що знижує психоемоційну напругу [3].

В умовах воєнного стану формування особистості професіонала відбувається під значним впливом стресових факторів, що вимагає розвитку психологічної стійкості та адаптивності. Важливими аспектами є здатність управляти емоційним навантаженням та зберігати ефективність у складних ситуаціях. Психосоціальні фактори, такі як підтримка колег і командна робота, грають ключову роль у формуванні особистісних якостей, що сприяють професійному розвитку. Відповідно, акцент на психологічній підтримці може суттєво підвищити рівень адаптації професіоналів у кризових умовах [4].

Важливим аспектом є необхідність постійного навчання та професійного розвитку, що допомагає фахівцям зберігати актуальність своїх навичок у швидко мінливому середовищі. Психологічна підтримка, доступна через тренінги та консультації, може суттєво знизити рівень тривожності та вигорання. Крім того, формування лідерських якостей і здатності до прийняття рішень у кризових ситуаціях стає особливо актуальним, адже це допомагає не лише індивідууму, а й колективу впоратися з викликами війни [5].

Отже, рекомендації щодо самодопомоги пропонують стратегії та методи, що можуть допомогти у психоемоційному відновленні та пошуку нового сенсу життя. Водночас важливо враховувати, що кожна людина є унікальною, тому необхідно обирати підходи, які найкраще відповідають її індивідуальним потребам. Незважаючи на значення власних зусиль, найкращою порадою є звернення до фахівців у галузі психології, якщо це потрібно. Лише поєднання самодопомоги та професійної підтримки дозволяє ефективно долати екзистенційні кризи та знаходити новий шлях до гармонії та благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Андроннікова К. А., Луценко О. Л. Нормативно-правові документи України, що регламентують працю психолога у різних сферах практичної діяльності: навч.-метод. посібник. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. 68 с.
2. Войтенко О. До проблеми становлення смисложиттєвих орієнтирів зрілої особистості. *Humanitarium*. 2020. № 1 (44). С. 34-41.
3. Серпіонова О. С. Психологічні особливості соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці за умов воєнного стану. URL : <http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2150>.
4. Барко В. І. Система психологічної діагностики індивідуальних особливостей персоналу поліції: матер. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю). URL : https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6501/1/27_10_2023.pdf.
5. Живоглядюв Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). URL : <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/download/550/583/1313>.
6. Шинкаренко І. О. Психологічні наслідки впливу на особистість правоохоронця надзвичайних обставин. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 3 (118). С. 325-335.

Олександр ШЕВЧЕНКО

здобувач вищої освіти

Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

Інна ШИНКАРЕНКО

доцент кафедри психології,
соціології та педагогіки

Дніпровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: НАДАННЯ ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ

Важливою складовою психологічної підтримки життєдіяльності особистості (групи, організації, суспільства) є розробка та впровадження психологічних технологій як ефективного засобу застосування досягнень психологічної науки в практичній діяльності. В умовах повномасштабної війни рф проти України особливо актуальною стає необхідність створення нових методик надання психологічної допомоги та підтримки, оскільки українське населення живе і працює в умовах невизначеності, постійного стресу, загрози для фізичного та психічного здоров'я, а також змушене поєднувати різні види діяльності (основну та волонтерську), спрямовані на захист країни.