

Владислав САВЧЕНКО

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

СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

На сьогодні актуальність питання психологічної безпеки людей в українському суспільстві зумовлена як військовою агресією російських загарбників, так і непередбачуваними наслідками односторонніх, часто гуманістичних криз, проявами науково-технічного прогресу, інформаційним перенасиченням життєвого простору особистості, а також численними природними, техногенними та соціальними потрясіннями, які стають дедалі складнішими. Потреба в психологічній безпеці завжди була й залишається одним з найважливіших викликів для людини. Люди завжди страждали і мушили захищатися від різних загроз і небезпек. Однак, якщо в минулому та частково в сучасності фізичне здоров'я, добробут і засоби до існування були під загрозою переважно в теоретичному плані, то зараз кількість загроз і небезпек, які впливають на психічне здоров'я та психологічне благополуччя, швидко зростає.

Науковий огляд життєстійкості та її психологічних аспектів підкреслює, що життєстійкість є ключовим фактором, що визначає успішність у подоланні життєвих труднощів. У дослідженнях С. Мадді основними компонентами життєстійкості називаються залученість у життєві процеси, контроль над ситуацією та готовність приймати ризики або виклики, які можуть виникнути. Ці компоненти є відносно незалежними, і їхня вираженість впливає на здатність особи переживати стресові ситуації без надмірного напруження. Серед чинників, що впливають на життєстійкість, виділяються різноманітні психологічні, фізіологічні та соціальні характеристики [1].

В умовах воєнного стану особливо важливими стають індивідуально-психологічні характеристики особистості, а також заходи, спрямовані на їх розвиток відповідно до екстремальних умов діяльності. Вважаємо, що розвиток життєстійкості може ефективно допомогти людям з різними локусами контролю успішно справлятися зі стресом та функціонувати в умовах екстремальних ситуацій під час війни [2].

На сьогодні немає єдиного визначення терміна «психологічна безпека». В академічних словниках англійської, французької та німецької мов представлено поняття «персональна (особиста) безпека», яке стосується стану, почуттів та переживань людини щодо її поточного становища та перспектив у майбутньому. Психологічну безпеку особистості зазвичай аналізують через призму «середовищного підходу», тобто через стрес, викликаний суб'єктивними відчуттями дискомфорту у просторі, де перебуває людина. Феномен психологічної безпеки вивчається в низці досліджень, які намагаються розглянути умови її забезпечення з різних позицій [3].

Психологічна безпека особистості є важливою умовою для розвитку її функціональних можливостей, запобігання психосоматичним розладам і самореалізації. Особистість, яка досягла психологічної безпеки, формується як така, що «будує своє життя в контексті єдності з суспільством, природою та всесвітом, реалізуючи свої здібності, ідеали та прагнення через розроблену систему смислової регуляції життя. Вона також готова забезпечити безпеку та підтримку власного здоров'я, перетворюючи небезпеку на фактор власного розвитку» [4].

Життестійкість формується протягом усього життя, тому створення сприятливих умов для існування, навчання та розвитку кожної особистості є основою для розвитку життестійкої поведінки. Освітнє середовище повинно бути емоційно насиченим та мотивувати особистість до отримання знань, пошуку правильних відповідей та рішень, а також до використання відповідних копінг-стратегій під час стресових ситуацій. Подібні цілі також повинні бути присутніми у сімейному вихованні. Як зазначає Т. Ларіна у своїх дослідженнях, щоб у дитини сформувалася небайдужість, активна участь у житті та залученість, стосунки з батьками повинні забезпечувати їй переживання прийняття та підтримки, задовольняти потребу в безпеці та любові, а також створювати умови для реалізації її потенціалу. Взаємодія дитини зі світом повинна включати завдання, які вона може успішно виконати, прикладаючи планомірні зусилля. Батькам слід спрямовувати дитину на вирішення складніших завдань, формуючи в неї мотивацію досягнення та прагнення до успіху. У житті дитини повинні бути зміни, які вона сприймає як різноманітність середовища, а не як загрозу чи хаос, що сприяє формуванню уявлень про різноманітність навколишнього світу [5].

Розвиток професійної стійкості особистості в умовах воєнного стану є критично важливим для підтримки психоемоційного благополуччя. Стратегії, що сприяють цій стійкості, повинні враховувати особистісні особливості та специфіку воєнних викликів. Важливими аспектами є формування позитивного мислення, адаптивності та соціальної підтримки. Інтеграція психологічних тренінгів і програм професійного розвитку може допомогти людям впоратися зі стресом та адаптуватися до змінюваних умов. Таким чином, системний підхід до розвитку професійної стійкості сприятиме ефективній діяльності та відновленню після травматичних подій.

Список використаних джерел:

1. Віхренко В. Особливості життестійкості 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 життестійкості 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. Життестійкість 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].