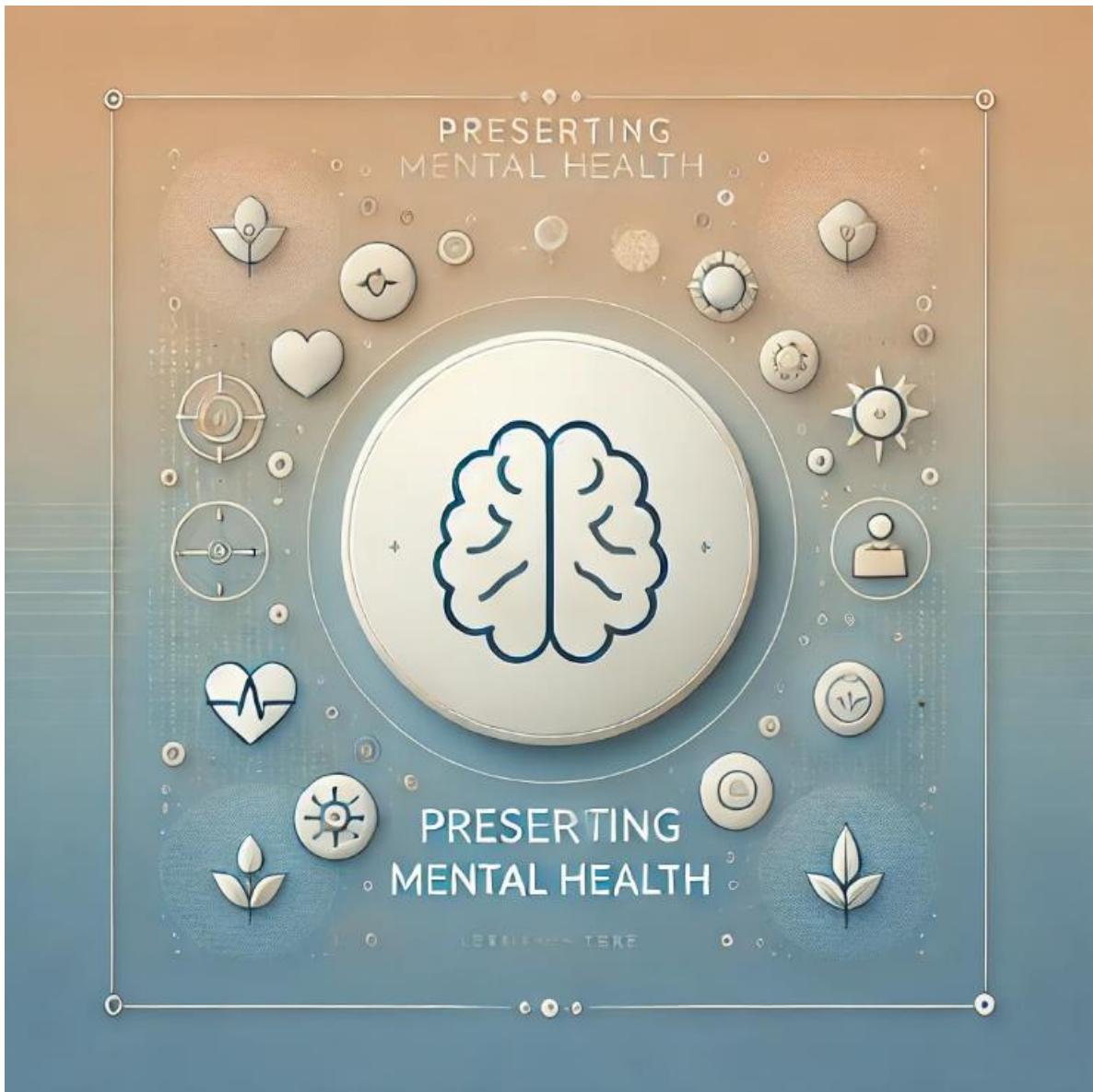


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
збірник наукових праць
учасників круглого столу**

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

Попелюшко Роман Павлович

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри теоретичної і консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова

Шома Вікторія Володимирівна

студентка I курсу магістратури,
освітньої програми «Психологія консультування»
УДУ імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність проблеми. Проблема тривожності серед військовослужбовців набуває все більшої актуальності, особливо в сучасних умовах війни, коли військові піддаються значним психоемоційним навантаженням під час виконання службових обов'язків. Збройні конфлікти, постійна загроза життю, високий рівень відповідальності та невизначеність ситуацій призводять до підвищеного ризику виникнення тривожних розладів серед військових. Тому на сьогоднішній день так сильно актуальним є дослідження цієї проблеми, її вирішення та надання кваліфікованої допомоги військовим, а також необхідність розробки різних ефективних методів та технік для зниження рівня цієї тривожності.

Ступінь розроблення проблеми. Ступінь розроблення проблеми психологічних особливостей виникнення тривожності у військовослужбовців є важливим напрямом досліджень як в Україні, так і за кордоном. Вона вивчається в контексті військової психології, психіатрії та психотерапії, особливо після участі військових у бойових діях. В Україні ця проблема особливо актуальна з початком бойових дій на сході України в 2014 році та повномасштабного вторгнення в 2022 році. Психологи, психіатри та дослідники активно працюють над вивченням тривожних розладів у військовослужбовців. Проте попри високий рівень праць в області цієї проблеми, деякі аспекти потребують подальших досліджень.

Виклад основного матеріалу. Тривожність у військовослужбовців має свою специфіку. Вона пов'язана з підвищеною небезпекою, фізичними та психологічними перевантаженнями, з конкретними фруструючими факторами, високою напруженістю та інтенсивністю, необхідністю оволодіння бойовою технікою і зброєю, підготовкою до діяльності, що несе в собі реальну загрозу

для життя. Висока тривожність негативно впливає на мотиви і цілі діяльності військовослужбовця, на здійснення ним необхідних дій. Тривожність є однією з ключових проблем, з якими стикаються військовослужбовці. Чи не кожен з нас може уявити собі, як це бути на передовій, де кожен день – це боротьба за власне життя та життя своїх побратимів [2].

Згідно з дослідженнями Я. Омельченко та З. Кісарчук, стан тривожності у військовослужбовців може супроводжуватись як на психологічному (напруження, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, безсилля, незахищеності, самотності, неможливості прийняти рішення тощо), так і фізіологічному (посилення серцебиття, зростання частоти дихання та загальної збудливості, підвищенні артеріального тиску, зниження порогів чутливості) рівнях [1].

Говорячи про причини виникнення стану тривожності у військовослужбовців, які часто перебувають в стресових або екстремальних умовах, варто зазначити, що цей стан є мінливим і найчастіше сприяє усвідомленню особистістю власного становища в навколишньому світі. Але водночас тривожність може трактуватися як стабільна риса особистості, яка проявляється в регулярній схильності до переживань тривоги в різних життєвих обставинах. Вона визначається станом неусвідомленого відчуття загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу або небезпечну. Особистість, яка перебуває в такому стані постійно знаходиться в настороженому та пригніченому настрої, у неї з'являється страх контакту з навколишнім світом [1].

Умовами, що викликають неспокій та тривогу є: несподівані зміни обстановки, невдачі та помилки під час виконання завдань, можливість виникнення проблем, пов'язаних із специфікою діяльності, втрата побратимів під час виконання бойових дій, відсутність звичного комфорту тощо. Менш впливові форми тривожності є сигналами для усунення недоліків, виховання рішучості, сміливості, впевненості у власних силах. Якщо тривожність виникає з невагомих на те причин, є неадекватною до ситуації, що виникла, то такий стан негативно впливає на успішність військової діяльності. Незважаючи на велику кількість психологічних досліджень, однозначного визначення поняття тривожності немає. Але більшість авторів одностайно стверджують про дезорганізуючий вплив тривожності на діяльність особистості [1].

Як висновок, можна сказати, що виникнення тривожності у військовослужбовців вказують на важливість надання якісної та кваліфікованої психологічної допомоги, а також підтримки та ефективних методик для зниження рівня тривожності у військових (це може бути арт-терапія,

когнітивно-поведінкова терапія, групова або індивідуальна підтримка та інші методи).

Список використаних джерел

1. Кротюк К.А. Рівень психологічної тривожності у військовослужбовців, які перебувають в зоні ООС. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. 2022. 2(7). С. 892-899.
2. Осадчук Р. Особливості тривожності серед українських військовослужбовців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2024. Т. 1. С. 44-47.

Середницька Катерина Євгенівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологія»,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова

ЕТИЧНІ ТА ПРАВОВІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність проблеми. Психологічна реабілітація є ключовим компонентом процесу відновлення після травматичних подій або життєвих криз. Однак, на відміну від фізичної реабілітації, психологічна реабілітація має власні етичні й правові засади, які допомагають забезпечити якісне та безпечне надання допомоги. Етика в цій сфері має справу з питаннями довіри, поваги до особистості клієнта, конфіденційності та автономії. Водночас правові аспекти забезпечують нормативне регулювання діяльності фахівців, захищають права клієнтів та встановлюють відповідальність за можливі порушення.

Зі зростанням потреб у психологічній підтримці постраждалих від бойових дій, насильства, катастроф та інших форм травматичних подій, питання етичного підходу стають ще більш актуальними. Фахівці з психологічної реабілітації стикаються з важкими моральними виборами, коли повинні враховувати як права клієнтів, так і правові вимоги до своєї професійної діяльності. Дотримання етичних норм є не лише вимогою професії,