



**МІНІСТЕРСТВО
ВНУТРІШНІХ
СПРАВ
УКРАЇНИ**



**ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**



**НАЦІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ
ПРАВОВИХ НАУК
УКРАЇНИ**

ОСОБИСТІТЬ, СУСПІЛЬСТВО, ВІЙНА

Тези доповідей учасників
міжнародного психологічного форуму
(м. Харків, Україна, 26 квітня 2024 р.)

*До 30-річчя Харківського національного університету
внутрішніх справ*



Харків 2024

УДК 316.3:159.9
072

072 **Особистість, суспільство, війна** : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. – Харків : ХНУВС, 2024. – 378 с.

У матеріалах конференції проаналізовано актуальні психологічні питання українського суспільства, яке переживає стан війни. Розглянуто вплив агресивних інформаційних і психологічних технологій на особистість та засоби ефективної протидії ним, особливості надання психологічної допомоги та психологічної підтримки в умовах війни. Розкрито засади психологічного забезпечення сектору безпеки та оборони України, представлено широкий спектр наукових розробок вітчизняних та зарубіжних дослідників у царині права та психології.

УДК 316.3:159.9

Матеріали викладені в авторській редакції з незначними коректорськими правками.

Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр і прізвищ несуть автори.

Електронна копія збірника безоплатно розміщується у відкритому доступі

на сайті Харківського національного університету внутрішніх справ (<http://www.univd.edu.ua>) у розділі «Наука», сторінка «Конференції, семінари та круглі столи», а також у репозитарії ХНУВС (<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/>).

Список бібліографічних посилань

1. Соціально-правовий захист дітей - біженців. URL: <https://smr.gov.ua/uk/2016-03-14-08-10-17/informatsijni-materiali/miske-upravlinnya-yustitsiji/1935-sotsialno-pravovij-zakhist-ditej-bizhentsiv.html> (дата звернення: 17.02.2024)

2. Тимчасовий захист чи статус біженця: в чому принципова різниця? URL: https://jurliga.ligazakon.net/ru/news/210033_timchasoviy-zakhist-chi-status-bzhentsya-v-chomu-printsipova-rznitsya (дата звернення: 17.02.2024)

3. Статус біженця чи тимчасовий захист у Європі: за і проти. URL: <https://yur-gazeta.com/dumka-eksperta/status-bizhentsya-chi-timchasoviy-zahist-u-evropi-za-i-proti.html> (дата звернення: 17.02.2024)

Одержано 27.02.2024

УДК 159.9:378:351.74(477)

Ганна Володимирівна КУЛИК,

курсантка факультету № 3 навчальної групи 305;

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1314-0530>

Науковий керівник:

Олена Павлівна МАКАРОВА,

кандидат психологічних наук, доцент,

старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДІТЕЙ У КОНФЛІКТНИХ ЗОНАХ: СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ВИЖИВАННЯ

У світі, де конфлікти та кризи стали майже повсякденним явищем, питання психологічної стійкості дітей, які зростають у зонах бойових дій, набуває особливої актуальності. Ця стаття має на меті дослідити, як діти адаптуються до екстремальних умов життя та які стратегії допомагають їм не просто виживати, але й зберігати психологічне здоров'я та розвиватися в умовах постійного стресу.

Психологічна стійкість описує здатність особистості ефективно протистояти стресам, труднощам і кризовим ситуаціям, не втрачаючи при цьому здоров'я і здатності до психологічного розвитку. Цей процес включає адаптацію до викликів, подолання перешкод і повернення до нормального стану після пережитих травм. Ключовим елементом психологічної стійкості є внутрішній психічний ресурс, який дозволяє індивіду відновлюватися і навіть зростати в умовах протидії життєвим труднощам. Основою розвитку психологічної стійкості є комплексний підхід, який включає розуміння механізмів

стресу, виховання оптимізму, розвиток соціальної підтримки та навичок впорядкування своїх емоцій [1]. Важливо відзначити, що психологічна стійкість не є незмінною характеристикою і може бути розвинена або зміцнена за допомогою цілеспрямованих втручань та стратегій самопомоги. В контексті психологічної стійкості особливу увагу приділяють ролі позитивного мислення та віри в себе, що виступає як буфер проти стресу та депресії. Однак психологічна стійкість не обмежується лише позитивними аспектами мислення; вона також передбачає реалістичне оцінювання ситуацій і власних можливостей, що дозволяє адекватно реагувати на виклики та ефективно їх подолати. У процесі дослідження психологічної стійкості виділяють кілька ключових факторів, які сприяють її розвитку: саморегуляція, самоефективність, гнучкість мислення, вміння встановлювати та досягати цілей, а також здатність до емпатії і розуміння інших [2]. Також значну роль відіграє здатність до відновлення, яка передбачає можливість швидко повертатися до нормального функціонування після стресових подій.

На нашу думку, психологічна стійкість виступає не тільки як індивідуальна здатність адаптуватися і відновлюватися, але й як елемент, що сприяє особистісному зростанню та розвитку. Вона охоплює здатність особи не просто витримувати негативні обставини, але й використовувати ці виклики як стимул для самовдосконалення, набуття нових навичок та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Практична основа психологічної стійкості орієнтується на конкретні дії та звички, які люди можуть розвинути, щоб підвищити свою здатність впоратися з життєвими викликами та стресами. У центрі уваги знаходяться методики та стратегії, спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів, формування позитивного сприйняття себе та навколишнього світу, а також вироблення ефективних навичок впорядкування емоцій та вирішення проблем. Зосередження на практичних аспектах психологічної стійкості допомагає індивідам не лише протистояти стресам, а й перетворювати виклики на можливості для особистісного зростання та розвитку. Одним з ключових компонентів практичного зміцнення психологічної стійкості є освоєння технік саморегуляції [3]. Це включає в себе розвиток навичок управління власними емоціями, стресом та відповіддю на них. Медитація, міндфулнес, дихальні вправи та релаксаційні техніки можуть стати ефективними інструментами для зниження рівня стресу та покращення емоційного благополуччя. Важливо також виробити здорові механізми впорядкування зі стресовими ситуаціями, які можуть включати фізичні вправи, хобі, які приносять

задоволення, та соціальну взаємодію. Регулярні фізичні навантаження не лише покращують фізичне здоров'я, але й сприяють виробленню ендорфінів, зменшуючи відчуття стресу. Соціальна підтримка грає критичну роль у розвитку психологічної стійкості. Будівництво міцних, позитивних відносин із сім'єю, друзями та колегами може надати неоціненну емоційну підтримку та засоби для подолання складнощів. Важливість активного слухання та емпатії у міжособистісних відносинах не можна недооцінювати, оскільки вони сприяють глибшому розумінню та взаємопідтримці. Розвиток позитивного мислення та оптимістичного ставлення до життя також є фундаментальними для зміцнення психологічної стійкості [4]. Вчення вбачати позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, переосмислення невдач як можливостей для навчання та зростання, а також віра в себе і свої сили допомагають будувати основу для ефективного протистояння життєвим викликам. Культивування вдячності, наприклад, через щоденне ведення щоденника вдячності, може змінити фокус уваги з проблем на позитивні моменти в житті, тим самим підвищуючи загальне відчуття щастя і задоволення. Практична основа психологічної стійкості також включає в себе навчання ефективному вирішенню проблем. Здатність об'єктивно оцінювати ситуації, ідентифікувати можливі рішення та зважено вибирати найкращий шлях дій є критично важливою. Це включає розробку гнучких стратегій мислення, які дозволяють підходити до проблем з різних точок зору та адаптуватися до змінних обставин. Особистісне зростання та саморозвиток є ще однією важливою складовою практичної основи психологічної стійкості. Встановлення реалістичних цілей, самоосвіта, постійне самовдосконалення та рефлексія сприяють збільшенню самооцінки та самоефективності. Усвідомлення власних досягнень та визнання особистого прогресу стимулюють мотивацію та підтримують активну участь у власному житті. Залучення до спільноти та участь у соціально значущій діяльності також може значно сприяти зміцненню психологічної стійкості [5]. Волонтерство, участь у групах підтримки та спільнотних проєктах не тільки надає відчуття приналежності та корисності, але й розширює мережу соціальної підтримки.

Ми вважаємо, що практична основа психологічної стійкості полягає в активному застосуванні конкретних стратегій та звичок, які підтримують емоційне благополуччя, сприяють адаптації до змін та викликів, та дозволяють не тільки виживати у складних обставинах, а й процвітати, перетворюючи виклики на можливості для особистісного зростання. Важливим аспектом є також виховання уміння

приймати та адаптуватися до невдач, розглядаючи їх не як остаточні поразки, а як цінні уроки, що ведуть до зміцнення внутрішніх ресурсів та розвитку стійкості.

Отже, психологічна стійкість дітей у конфліктних зонах є ключовим фактором, який сприяє їхньому емоційному благополуччю, адаптації та здатності до виживання у викликах, що їх ставить життя. Заснована на зміцненні внутрішніх ресурсів, соціальній підтримці, розвитку навичок впорядкування емоцій та ефективного вирішення проблем, психологічна стійкість дозволяє дітям не тільки впоратися з наслідками конфліктів, але й знайти шляхи для особистісного зростання та розвитку. Практичні стратегії адаптації, такі як мистецтво, спорт, медитація та соціальна взаємодія, стають неоціненними інструментами в руках дітей, допомагаючи їм переосмислити свій досвід та знайти сенс у випробуваннях. Увага до зміцнення психологічної стійкості в контексті конфліктних зон підкреслює необхідність інтеграції цього аспекту в програми допомоги та підтримки, орієнтовані на дітей, що важливо для їхнього майбутнього та майбутнього наших спільнот та суспільств в цілому. Забезпечення дітям інструментів для розвитку психологічної стійкості є не тільки інвестицією в їхнє нинішнє благополуччя, але й вкладом у створення міцнішого, стійкішого та здоровішого майбутнього для всіх нас.

Список бібліографічних посилань

1. Доценко В.В. Система психологічних тренінгів як засіб формування стресостійкості у працівників поліції. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти. МВС України. ДДУВС. Дніпро. 2018. С. 36-40.*

2. Зінченко Д. А. Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. МВС України. Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 242-244.*

3. Зінченко Д. А. Психологічне здоров'я працівників в підрозділах безпеки і оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 131-134.*

4. Зінченко Д. А., Бутко А.О. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 134-137.*

5. Зінченко Д.А, Висоцький М.О. Вплив війни на психологічний стан працівників правоохоронних органів: *Аналіз проблеми. Збірник Матеріалів IV міжнародної науково-практичної конференції Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів. м. Київ. 2023 року. с. 156-158. С. 223.*

Одержано 04.04.2024