

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
Донецький державний університет внутрішніх справ

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ
ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ:
ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ, ВИКЛИКИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Практикум

За загальною редакцією А. В. Костюка



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

УДК 159.9:351.74(477)(076)

П86

Авторський колектив:

**А. Костюк, А. Гельбак, Г. Мухіна, Н. Цумарева,
О. Молчанова, О. Богучарова**

Рецензенти:

Ковальчук Зоряна – завідувач кафедри теоретичної психології Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор;

Яцишина Анастасія – старший психолог відділу психологічного забезпечення управління кадрового забезпечення Головного управління Національної поліції в Одеській області, кандидат психологічних наук, лейтенант поліції

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Донецького державного університету внутрішніх справ
(протокол № 5 від 26 листопада 2025 року)*

П86 **Психологічна підтримка сімей працівників МВС України: інноваційні методи, виклики та перспективи розвитку : практикум / за заг. ред. А. В. Костюка. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2025. – 176 с.**

ISBN 978-617-554-702-1

Практикум «Психологічна підтримка сімей працівників МВС України: інноваційні методи, виклики та перспективи розвитку» спрямований на формування професійної компетентності фахівців у сфері психологічного супроводу родин поліцейських і працівників системи МВС. Матеріали практикуму містять сучасні підходи до організації підтримки, інноваційні методи психопрофілактики, зразки діагностичних інструментів, інтерактивні вправи та рекомендації для практичного використання.

Видання стане корисним для психологів, викладачів, курсантів, соціальних працівників та керівників підрозділів, які реалізують завдання збереження психологічного благополуччя особового складу і членів їхніх сімей.

УДК 159.9:351.74(477)(076)

ISBN 978-617-554-702-1

© Донецький державний університет
внутрішніх справ, 2025

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	6
ВСТУП	7
Розділ 1	
АНАЛІЗ АКТУАЛЬНИХ ПОТРЕБ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ	10
1.1 Система психологічної допомоги сім'ям працівників МВС України: виклики, ініціативи, перспективи	10
1.2 Вплив професійного стресу на сім'ї працівників правоохоронних органів: психодіагностичний підхід	20
1.3 Психологічна допомога родинам поліцейських: консультування, просвіта, ресурси стійкості	25
<i>Список використаних джерел</i>	30
Розділ 2	
ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ РОДИН ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ	33
2.1 Родини працівників сектору безпеки та оборони в умовах війни: психологічні та психосоціальні проблеми	33
2.2 Індивідуальні та сімейні чинники, що сприяють розвитку резильєнтності працівників сектору безпеки та оборони	39
2.3 Збереження сімейних зв'язків як ключовий елемент резильєнтності родин працівників сектору безпеки та оборони: практичний аспект	44
<i>Список використаних джерел</i>	56

Розділ 3

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЧЛЕНАМ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ 59

- 3.1 Поняття та характеристика криз, кризових станів,
кризових ситуацій, їх вплив на особистість 59
- 3.2 Основні напрями та методи психологічної допомоги
сім'ї в кризових ситуаціях 66
- 3.3 Інноваційні підходи та науково-практичні
рекомендації до надання психологічної допомоги
членам сімей працівників МВС України
в умовах кризових ситуацій 76
- Список використаних джерел* 96

Розділ 4

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕС В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ ТА ЇХ СІМЕЙ 99

- 4.1 Майндфулнес як практика для покращення
психічного здоров'я особистості 99
- 4.2 Вплив практики майндфулнес на фізіологічну
та психологічну сферу людини 105
- 4.3 Основні методичні принципи
практики майндфулнес 109
- 4.4 Базові вправи для розвитку усвідомленості 113
- 4.5 Практики майндфулнес для культивування уважності
в повсякденному житті 124
- Список використаних джерел* 128

Розділ 5**РОЗРОБЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ АЛГОРИТМІВ
ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ СІМЕЙ
ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ****У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ** 1305.1 Системний погляд на сім'ю та методи
психотехнічної роботи з травмою 1305.2 Системна робота психолога: психоедукація
та психотерапевтичні технології
у сімейному контексті 1355.3 Доказові психотерапевтичні методи
та психотехніки самодопомоги
у роботі з сім'ями працівників МВС 146*Список використаних джерел* 151**ВИСНОВКИ** 153**ДОДАТКИ** 156

Додаток А 156

Додаток Б 160

Додаток В 161

Додаток Г 166

Додаток Д 172

Додаток Е 174

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Андрій КОСТЮК, начальник Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України, кандидат психологічних наук (загальна редакція).

Анжела ГЕЛЬБАК, завідувач кафедри психології, соціології та педагогіки Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент (розділ 1, вступ, висновки).

Галина МУХІНА, доцент кафедри психології, соціології та педагогіки Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, доцент (розділ 2).

Наталя ЦУМАРЕВА, доцент кафедри психології, соціології та педагогіки Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент (розділ 3).

Оксана МОЛЧАНОВА, доцент кафедри психології, соціології та педагогіки Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент (розділ 4).

Олена БОГУЧАРОВА, професор кафедри психології, соціології та педагогіки Донецького державного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, доцент (розділ 5).

ВСТУП

Сім'я працівника Міністерства внутрішніх справ України є важливою складовою соціального середовища, що безпосередньо впливає на його професійну ефективність, психологічну стійкість та моральний стан. Служба в поліції чи інших підрозділах системи МВС пов'язана з високим рівнем стресу, небезпекою, нерегламентованим робочим часом і часто – із постійним емоційним навантаженням. У таких умовах саме сім'я стає головним ресурсом відновлення, опори та підтримки. Водночас члени родини працівників сектору безпеки та оборони також стикаються з низкою специфічних труднощів – від тривожності, невизначеності, емоційного виснаження до соціальної ізоляції та вторинної травматизації.

Психологічна підтримка сімей працівників МВС є не лише соціальною потребою, а й стратегічним напрямом державної політики у сфері безпеки. Вона спрямована на збереження психологічного благополуччя родини, профілактику кризових станів, попередження конфліктів та зміцнення сімейних зв'язків. Саме тому особливого значення набуває розвиток системи інноваційних форм і методів психологічної допомоги, здатних враховувати сучасні виклики – воєнні дії, втрати, переселення, економічну нестабільність, цифрову трансформацію комунікації тощо.

У нових умовах психологічна підтримка правоохоронців, офіцерів служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій, військовослужбовців Державної прикордонної служби України та Національної гвардії України виходить за межі

індивідуального консультування і охоплює ширший спектр практик: створення сімейних клубів взаємодопомоги, застосування онлайн-форм підтримки, кризового консультування, програм розвитку батьківських компетентностей, тренінгів зі стресостійкості, арт- та тілесноорієнтованих технік, групової терапії для подружніх пар. Важливим завданням сучасних фахівців є інтеграція традиційних психологічних методів із новітніми підходами – цифровими платформами, мультидисциплінарними моделями підтримки, партнерством між психологами, соціальними працівниками та духовними наставниками.

Разом із тим існують об'єктивні **виклики**: недостатня кількість кваліфікованих фахівців, обмежені ресурси психологічної служби, низька мотивація працівників звертатися по допомогу, суспільні стереотипи щодо психологічної вразливості, відсутність системної міжвідомчої взаємодії. Подолання цих бар'єрів потребує комплексного підходу, який поєднує освітні, наукові та практичні зусилля.

Метою даного практикуму є формування в учасників (психологів, соціальних працівників, фахівців кадрових підрозділів, офіцерів поліції, фахівців ДСНС, військовослужбовців ДПСУ та НГУ) цілісного уявлення про сучасні підходи до психологічної підтримки сімей працівників МВС, розвиток навичок використання інноваційних методів допомоги, а також усвідомлення перспектив подальшого розвитку системи підтримки на рівні громади, організації та держави.

Практикум містить теоретичні положення, інтерактивні вправи, бланки для оцінювання потреб сім'ї, рекомендації щодо організації роботи та саморефлексії фахівців. Матеріали можуть бути використані під час підготовки та підвищення кваліфікації фахівців психологічної служби Міністерства внутрішніх справ, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Державної прикордонної служби України та Національної гвардії України, а також у практичній діяльності закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Зміст практикуму орієнтований на людину, її гідність і право на психологічне благополуччя, сприяє розвитку культури підтримки, емпатії та взаємної поваги в середовищі, де служба – це не лише професійний обов'язок, а й щоденне випробування для всієї родини.

Розділ 1

АНАЛІЗ АКТУАЛЬНИХ ПОТРЕБ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

1.1 Система психологічної допомоги сім'ям працівників МВС України: виклики, ініціативи, перспективи

Психологічні потреби сімей працівників Міністерства внутрішніх справ України стають дедалі більш помітними у світлі триваючої російсько-української війни. Оскільки працівники правоохоронних органів стикаються з унікальним та інтенсивним тиском, їхні сім'ї відчувають значні емоційні та соціальні навантаження, що вимагає цілеспрямованих ініціатив психологічної підтримки. Дослідження британських психологів показують, що рівень розлучень серед сімей працівників правоохоронних органів може сягати до 70 %. Незважаючи на те, що потреба в ресурсах для збереження й відновлення психічного здоров'я працівників МВС зростає, оздоровчі програми переважно були зосереджені виключно на самих працівниках МВС, часто не звертаючи уваги на членів їх родин, які також відчувають наслідки стресу, пов'язаного з несенням служби. Ця прогалина у підтримці суттєво перешкождала ефективному виконанню професійних завдань поліцейськими, оскільки не враховувала контекст домашнього життя правоохоронців та його вплив на їх психічне здоров'я [6].

Нині нормативно-правове забезпечення психологічної підтримки сімей працівників МВС України включає систему законодавчих, урядових, відомчих та міжнародних документів, які визначають зміст, форми та стандарти надання психологічної допомоги, соціальної підтримки й захисту прав сімей у різних умовах, зокрема в період воєнного стану (див. додаток А).

Ця нормативна база охоплює:

- конституційні та базові закони, що гарантують захист сім'ї, психічне здоров'я та право на допомогу;
- постанови Кабінету Міністрів України, які регулюють порядок надання соціальних і психологічних послуг, створення спеціалізованих центрів та впровадження державних програм підтримки;
- накази та інструкції МВС України, що визначають організацію психологічного забезпечення, взаємодію з іншими службами та алгоритми роботи з сім'ями працівників;
- міжнародні документи та рекомендації, які встановлюють сучасні стандарти психосоціальної підтримки в умовах стресу й надзвичайних ситуацій;
- національні стратегії та методичні матеріали, які спрямовані на розвиток системи психічного здоров'я, інклюзивності й безбар'єрності.

У сукупності ця база забезпечує надійне, комплексне та сучасне нормативне підґрунтя для організації якісної та ефективної психологічної підтримки сімей працівників МВС України.

В. Богуславською, дослідження якої торкаються питання впливу сім'ї на особливості професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану, доведені численні психологічні ефекти впливу воєнного стану на працездатність та результативність виконання професійних обов'язків правоохоронцями, що, своєю чергою, опосередковуються високою ймовірністю психологічного травмування членів їх родин та перебуванням останніх у незадовільному психоемоційному стані. Дослідницею також визначено, що оптимізація психологічної ситуації у родинах працівників поліції є вагомим

елементом загального психологічного забезпечення їх професійної діяльності та обов'язково має реалізовуватись у рамках психологічного супроводу кожного структурного підрозділу правоохоронних органів [3].

На думку авторитетного експерта у галузі кримінального правосуддя та безпеки доктора Джаррода Садульскі (Dr. Jarrod Sadulski), поширеність психологічних проблем підкреслює «важливість розробки індивідуальних програм підтримки для сімей поліцейських, щоб пом'якшити вплив професії поліцейського на психічне здоров'я близьких, оскільки сім'ям поліцейських часто доводиться самостійно орієнтуватися в емоційному ландшафті напруженої кар'єри їхніх близьких, що призводить до почуття ізоляції та тривоги» [16].

У відповідь на нагальні потреби у сфері психічного здоров'я співробітників Міністерства внутрішніх справ України та їхніх сімей було впроваджено кілька комплексних програм психологічної підтримки.

Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу в кризових та екстрених ситуаціях – пріоритетний проект МВС, що реалізується з липня 2023 року. Його мета – створити чітку, професійну та скоординовану систему реагування коли людина потребує невідкладної психологічної підтримки у кризових ситуаціях. Алгоритм об'єднав зусилля психологів НПУ та ДСНС безпосередньо на місцях подій під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

У напрямі психічного відновлення варто відзначити **ініціативу «Трансформація 4.5.0»**. Це психологічний ретрит, підготовлений Управлінням психологічного забезпечення МВС, який поєднує тілесно-орієнтовані практики, майндфулнес, арт-терапію, групову роботу та цілющий вплив природи. Метою ініціативи є створення безпечного простору для щирих розмов про біль, особистий досвід і шлях до відновлення.

Актуальною стала ідея об'єднання психологів МВС у потужну команду для обміну досвідом і підтримки. У цьому контексті,

з листопада 2023 року діє **проект «Пункт психологічних практик»**, де психологи проводять професійну просвітницьку роботу серед персоналу та обмінюються досвідом. Метою ініціативи є поширення сучасних теоретичних знань та практичних технік серед фахівців у сфері ментального здоров'я для ефективної клінічної роботи з військовослужбовцями, ветеранами та членами їх сімей, які зазнали травматичних наслідків війни. Фахівці знайомляться з протоколами у напрямі когнітивно-поведінкової терапії, практиками, що пов'язані з ускладненим горюванням, гострим пре-судіцидальним станом, розладами сну, хронічними захворюваннями, обмеженими можливостями через ампутації тощо. Серед сучасних підходів особливої актуальності набуває когнітивно-поведінкова терапія, що інтегрує техніки психотерапії прийняття та відповідальності, спрямовані на розвиток усвідомленості, гнучкості мислення та здатності діяти відповідно до власних цінностей.

Команда психологів також опановує основні принципи групової психотерапії військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей. Методи психологічної допомоги у цій сфері не мають універсального характеру: у кожному випадку потребуються індивідуальні підходи та різноманітні практики. Саме тому здобуття нових професійних знань і обмін унікальним досвідом з колегами стають запорукою ефективної роботи та позитивних результатів.

Важливою та чутливою складовою системи психологічної підтримки МВС став **проект “Mental Tutor”** – ініціатива професійного, уважного й адресного супроводу постраждалих працівників відомства. У межах проекту підготовлено психологів, які надають персоналізовану психологічну допомогу та підтримку під час лікування, реабілітації та повернення до служби або цивільного життя працівників системи МВС, які отримали поранення під час виконання службових завдань та їхнім сім'ям (за запитом). Робота з постраждалими відбувається у тісній взаємодії психологів проекту, медичних фахівців ЗОЗ МВС – психіатрів, клінічних психологів працівників соціального захисту.

3 жовтня 2025 року у практику служб (підрозділів) психологічного забезпечення впроваджено **6 уніфікованих протоколів**, які охоплюють: 1) групи емоційної підтримки для членів сімей працівників органів системи МВС, що загинули або зазнали поранень під час бойових дій, визволені з полону або перебувають у полоні; 2) психологічний супровід працівників, які зазнали поранень під час бойових дій, визволених з полону, які зазнали тортур чи жорстокого поводження; 3) психологічний супровід працівників до відрядження в зону активних бойових дій, під час та після повернення; 4) психологічний супровід членів сімей працівників у разі повідомлення про смерть близької особи; 5) психологічну підтримку працівників перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя; 6) психологічний супровід дітей працівників під час відпочинку та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули, або перебувають у полоні.

Понад тим, з метою забезпечення обліку потреб постраждалих та членів їх сімей у Міністерстві внутрішніх справ України розроблена єдина інформаційна система МВС **«Соціально-правовий захист постраждалих та членів їх сімей»**. Вона надає можливість підрозділам соціального супроводу МВС та центральних органів виконавчої влади здійснювати моніторинг потреб, визначати проблемні питання постраждалих та членів їх сімей, а також надавати їм послуги та соціальні гарантії, передбачені законодавством України, для подолання або пом'якшення наслідків, що настали внаслідок перебування в полоні, отримання поранення, загибелі (смерті) тощо.

Водночас, ефективно реагуючи на поточні потреби постраждалих та членів їхніх сімей, було розпочато розбудову **уніфікованих і гнучких сервісів**. Зокрема, з квітня 2024 року запрацювали нові сервіси Міністерства внутрішніх справ України:

– електронний кабінет постраждалого на офіційному вебсайті МВС, який дає змогу пораненим та звільненим з полону військовослужбовцям Національної гвардії України та Державної прикордонної

служби України, поліцейським та особам рядового і начальницького складу служби цивільного захисту отримати доступ до своїх облікових даних та залишити запит на медичну, психологічну, соціальну допомогу або запит на потребу «Працевлаштування»;

– контакт-центр з питань соціального захисту за коротким номером – 1536, на якому фахівці гарячої лінії надають консультації з питань отримання медичної, психологічної та грошової допомоги, нарахування та оформлення пільг, призначення пенсій тощо.

Вочевидь, розбудова цілісної системи психічного здоров'я населення особливої актуальності набуває у контексті масштабних соціальних і безпекових викликів, що постали перед Україною, адже війна вплинула на кожную родину, торкнувшись як цивільних, так і військових, правоохоронців, рятувальників. Саме тому в Україні запущено стратегічну ініціативу державного рівня – Всеукраїнську програму психічного здоров'я, започатковану Першою леді Оленою Зеленською, яка спрямована на створення ефективної, доступної та людиноцентричної системи психологічної допомоги. Всеукраїнська програма психічного здоров'я має на меті побудову доступної системи психологічної допомоги [10].

Досвід України в умовах війни демонструє унікальні виклики та підходи до психологічної підтримки військовослужбовців та правоохоронців, адже ми стикаємося з необхідністю надавати психологічну допомогу в умовах триваючого конфлікту. Розглянемо деякі з них.

Адаптація міжнародного досвіду: Україна намагається активно адаптувати міжнародний досвід до своїх реалій, впроваджуючи елементи програм США та Ізраїлю щодо роботи з бойовим стресом та ПТСР.

Інтеграція цивільних спеціалістів: в умовах війни в Україні спостерігається активне залучення цивільних психологів та волонтерів до роботи з військовослужбовцями та правоохоронцями, що створює унікальну модель взаємодії.

Інтеграція цивільних спеціалістів передбачає:

1. Створення міжвідомчих груп психологічної підтримки:
 - залучення психологів із цивільних ЗВО та клінік;
 - співпраця з громадськими організаціями.
2. Програми підготовки волонтерів-психологів:
 - короткострокові курси з кризового консультування;
 - супервізії досвідчених військових психологів.
3. Онлайн-платформи психологічної допомоги:
 - створення цифрових ресурсів для самопомоги;
 - проведення онлайн-консультацій волонтерами [4].

Психологічна підтримка сімей: Особлива увага приділяється психологічній підтримці сімей військовослужбовців та правоохоронців, які перебувають у зоні бойових дій. Вона передбачає:

1. Створення груп взаємодопомоги для сімей військовослужбовців:
 - регулярні зустрічі під керівництвом психолога;
 - обмін досвідом та емоційна підтримка.
2. Програми психоедукації для членів сімей:
 - навчання розпізнавання симптомів ПТСР та інших розладів;
 - тренінги з комунікації з військовослужбовцями, які повернулися із зони бойових дій.
3. Дитячі психологічні програми:
 - арттерапія для дітей військовослужбовців;
 - групові заняття з адаптації до відсутності батька / матері [7].

Підготовка до реінтеграції: Україна розробляє програми психологічної підготовки до повернення до мирного життя ще під час служби, враховуючи досвід тривалого перебування в зоні бойових дій.

У контексті посилення міжнародної співпраці у сфері підтримки психічного здоров'я працівників сектору безпеки важливу роль відіграють спільні ініціативи України та європейських партнерів. Одним із таких проєктів стала ініціатива «Блакитне небо для України», започаткована Консультативною місією Європейського Союзу (КМЕС) в Україні за фінансової та експертної підтримки

Уряду Королівства Нідерландів у співпраці з Міністерством внутрішніх справ України Ця ініціатива має на меті підвищити ефективність та результативність роботи правоохоронних органів України та покращити громадську безпеку шляхом впровадження практик з охорони психічного здоров'я для поліцейських, які працюють у складних умовах та в надзвичайно стресових ситуаціях [2].

«У прифронтових районах поліцейські, рятувальники, прикордонники та нацгвардійці працюють під величезним тиском. Вони часто стають мішенями російської артилерії, безпілотників і керованих бомб. Окрім постійної фізичної небезпеки, ці офіцери повинні розслідувати глибоко травматичні воєнні злочини, жертвами яких стають люди, що пережили жахливий досвід. Підтримка та опитування цих жертв неминуче призводять до емоційних перевантажень для самих офіцерів», – пояснює важливість проекту «Блакитне небо для України» Голова КМЕС Рольф Холмбо. «Без належної підтримки не вирішені первинні та вторинні психологічні травми, пережиті правоохоронцями, можуть вплинути на їхні сім'ї та людей, яким вони служать», – додає він [17].

Проект спрямований на створення ефективної системи психосоціальної підтримки працівників Національної поліції України за трьома основними напрямками.

Перший напрям – навчання фахівців. Працівники підрозділів кадрового забезпечення – психологи і соціальні працівники поліції – пройдуть сертифікацію за передовими програмами EMDR (Eye Movement Desensibilization and Reprocessing, тобто десенсибілізація та репроцесуалізація (опрацювання травми) з допомогою руху очей), «Сім троянд» (7ROSES), командної колегіальної та товариської підтримки. Ці програми дозволять фахівцям опанувати інструменти для подолання стресу, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем, що є особливо актуальними для поліцейських.

Другий напрям – розвиток інфраструктури. Будуть відкриті стаціонарні центри психосоціальної допомоги у Львові, Києві, Рівному

та Вінниці, а також буде передано 13 мобільних офісів для роботи на деокупованих і прилеглих до них територіях. Ці центри будуть оснащені необхідним обладнанням та забезпечать доступ до психологічної допомоги для більшої кількості поліцейських. Зокрема, у мобільних офісах можна буде отримати консультацію або психологічну допомогу на місці тим, хто постраждав від обстрілів чи інших наслідків війни.

Третій компонент передбачає залучення міжнародних експертів для прискорення інтеграції кращих європейських практик у систему підтримки психічного здоров'я Національної поліції України.

Важливим методологічним орієнтиром для розбудови сучасної системи підтримки військовослужбовців Сил оборони та безпеки України, які повертаються з полону, є досвід США, здобутий у процесі поетапної психологічної допомоги колишнім військовополоненим після Американо-В'єтнамської війни. Ця система, спрямована на глибоку психоемоційну реабілітацію та відновлення соціальної та професійної активності, включає:

- системну психологічну допомогу, поетапну та довготривалу. Окремі інтервенції не забезпечують стійкого ефекту без наступних етапів терапії, ресоціалізації та роботи з родиною;

- ранню декомпресію, первинну психологічну стабілізацію, яка значно знижує ризики хронічних ПТСР, самогубств та соціальну дезадаптацію;

- наявність спеціалізованих центрів на рівні Міністерства оборони України, Міністерства Внутрішніх Справ, територіальних громад, регіонів України (аналог Vet Centers) дозволить наблизити послуги для ветеранів і їх сімей та зменшити бар'єри доступу;

- міжвідомчу координацію (військова медицина МОУ, МВС, МОЗ, ветеранські служби – волонтерські, благодійні, громадські організації) які в свою чергу мають бути врегульованими через законодавчу й адміністративну інтеграцію;

- навчання фахівців (військових психологів, лікарів, соціальних працівників) має ґрунтуватися на адаптовані державні, міжнародні стандарти, включно з, (CBT, EMDR, trauma-informed approach);

- створення «Інституту психологічної допомоги ветеранам полону» (на зразок Clark Air Base);
- розробку Національного стандарту поетапної психологічної допомоги ветеранам полону;
- створення української програми «ветеран-ветерану» як складової ресоціалізації;
- інституційну підтримку сімей: просвітницькі програми, кризове консультування; грантову підтримку ветеранських центрів, які працюють з темою полону [5].

Серед характерних рис американського підходу можна виокремити такі:

Комплексність – програми спрямовані на задоволення всього спектра потреб: від психологічної підтримки до питань працевлаштування та фінансової стабільності.

Доступність – забезпечено широкий доступ до послуг через різноманітні канали, зокрема онлайн-платформи та мобільні додатки.

Спеціалізація – ініціативи розробляються з урахуванням особливостей різних цільових груп: військовослужбовців, поліцейських, ветеранів тощо.

Інноваційність – активно впроваджуються сучасні технології та новітні методики підтримки й лікування.

Залучення громади – у процес підтримки активно включаються громадські організації, волонтери та місцеві спільноти.

Таким чином, американський досвід засвідчує важливість формування багаторівневої системи підтримки, яка враховує різні потреби цільових груп і передбачає використання множинних каналів допомоги. Такий підхід може бути успішно адаптований до українських реалій, із урахуванням національного контексту та наявних ресурсів [11].

Зазначені аспекти демонструють комплексний підхід України до психологічної підтримки військовослужбовців та правоохоронців в умовах війни, який поєднує міжнародний досвід з інноваційними рішеннями, адаптованими до специфічних умов країни.

Система психологічної допомоги сім'ям працівників МВС України перебуває на етапі активного становлення та розбудови, що зумовлено зростанням психологічних викликів унаслідок воєнних дій. Вона поступово набуває комплексного характеру, охоплюючи не лише роботу з працівниками поліції, а й підтримку їхніх родин, які є важливою ланкою у збереженні психічної стійкості всього правоохоронного середовища.

1.2 Вплив професійного стресу на сім'ї працівників правоохоронних органів: психодіагностичний підхід

Психодіагностика психологічних потреб сімей поліцейських зосереджена на розумінні та вирішенні проблем психічного здоров'я, з якими стикаються сім'ї працівників правоохоронних органів. Враховуючи стресовий характер роботи поліцейських їх сім'ї часто зазнають значного емоційного напруження. Ці проблеми ускладнюються ненормованим робочим часом і невід'ємними небезпеками, пов'язаними з поліцейською діяльністю, що може призвести до підвищеної тривожності, втоми від співчуття та напружених сімейних стосунків у цілому.

Науковці виокремлюють наступні варіанти впливу психологічної травми на сім'ю:

- 1) одночасна травматизація – усі члени сім'ї зазнають впливу психотравмуючої події;
- 2) бінарна – психологічної травматизації зазнає член сім'ї, що знаходиться від неї далеко;
- 3) хізмальна – жертвою стає один член родини, що заражає усіх інших;
- 4) внутрішньосімейна – психотравмуючий вплив виходить від одного з членів сім'ї [1, с. 12].

Більшість дослідників погоджуються з тим, що родина має системну будову та підпорядковується закономірностям

функціонування систем, що були описані Л. Берталанфі [14]. Тому, станом на теперішній час, досить поширеним є використання системного підходу для того, щоб описати різні аспекти функціонування сім'ї (Дж. Бівін, П. Вацлавик, Д. Джексон, С. Мінухін, В. Сатір, Дж. Хейлі, Ч. Фішман).

Необхідно зазначити, що гармонійно функціонуюча сім'я характеризується позитивним психологічним кліматом, любов'ю, повагою та довірою членів сім'ї один до одного, готовністю завжди допомогти. Члени такої сім'ї по мірі можливості проводять більшість часу у родинному колі, спілкуються, разом виконують побутові обов'язки, що сприяє згладжуванню можливих конфліктних ситуацій, позбавленню стресових станів, підвищенню оцінки власної значущості та реалізації особистісного потенціалу. Дисфункціональна сім'я характеризується конфліктними міжособистісними стосунками, відчуженістю, тривожністю, негативним ставленням подружжя один до одного, напруженістю. У рамках дисфункціональної сім'ї значно утруднена реалізація нею психотерапевтичної функції, що унеможливає зняття стресу, втоми, а також призводить до депресій, суперечок, дефіциту позитивних емоцій [3].

Науковий аналіз дозволяє виокремити основні психологічні потреби сімей поліцейських, а саме [1; 3; 13]:

1. Емоційна підтримка та розуміння – члени сімей потребують співчуття та розуміння з боку як поліцейських, так і суспільства. Висока зайнятість та ризикованість роботи можуть створювати бар'єри у спілкуванні та довірі між членами родини.

2. Стабільність та безпека – оскільки професія поліцейського пов'язана з ризиками, члени сім'ї часто відчувають тривогу за життя та здоров'я своїх рідних. Це викликає потребу у впевненості та захищеності.

3. Психологічна адаптація – подружжя та діти поліцейських повинні адаптуватися до специфічних умов життя, включаючи нестандартний робочий графік, раптові відрядження та емоційну напругу.

4. Соціальна підтримка – необхідність у спілкуванні з людьми, які мають схожий досвід, може допомогти подолати труднощі та знизити рівень стресу.

5. Збереження балансу між роботою та сім'єю – важливо, щоб поліцейські мали можливість приділяти увагу родині, незважаючи на напружений робочий графік.

Бланк «Мапа потреб сім'ї працівника МВС» (див. додаток Б) призначений для виявлення та аналізу актуальних запитів, труднощів і ресурсів родин працівників Міністерства внутрішніх справ України. Його заповнення дозволяє фахівцям психологічної служби, соціальним працівникам та кураторам підрозділів отримати цілісне уявлення про соціально-психологічний стан сім'ї, рівень задоволення основних життєвих потреб та потребу у підтримці. Зібрана інформація використовується виключно з метою планування заходів психологічної допомоги, профілактики емоційного вигорання та посилення сімейних ресурсів.

Аналіз літератури засвідчує, що фахівцями у галузі психологічної діагностики запропоновані окремі діагностичні схеми для дослідження сім'ї, а саме: «Модель Мак-Мастерса», розроблена Н. Епштейном, Б. Бішопом і Л. Балдвіном; «Триосьова класифікація проблемних сімей» В. Танга, Дж. Мак-Дермота; «Колова модель», описана Д. Ольсоном, Д. Шпренкле, К. Русселем; модель оцінки сім'ї В. Біверса і М. Войлєро.

Особливу увагу дослідники звертають на конкретні діагностичні методи, які дозволяють психологу здійснити аналіз подружніх взаємин. Серед них значною ефективністю відрізняються наступні:

- а) поетапна методика вивчення сім'ї Г. Андрєєвої;
- б) техніка спрямованої рефлексії конфліктної події В. Смедова;
- в) методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї, розроблена В. Торохтій;
- г) методика діагностики міжособистісних взаємин Т. Лірі;
- д) Вісбаденський питальник, розроблений Н. Пезешкіаном;
- е) кольоровий тест взаємин у сім'ї;

е) методика діагностики міжособистісного сімейного конфлікту, розроблена В. Левкович, О. Зуськова;

ж) модифікація тесту Роршаха для діагностики порушення сімейного спілкування.

Різноманітні схеми діагностики сімейних взаємин дозволяють сім'ї по-новому подивитися на власні стосунки, розкривають часто недостатньо усвідомлені аспекти спілкування і взаємодії. Зауважимо, що емоційний тягар, який відчують члени сім'ї, іноді може залишатися непоміченим, що ще більше ускладнює процес психодіагностики.

Для виявлення психологічних потреб сімей поліцейських застосовуються такі методи [9]:

- анкетування та опитувальники – дозволяють виявити рівень задоволеності сімейним життям, рівень стресу та емоційного вигорання. Одним з ефективних методів оцінки психічного здоров'я працівників поліції є проведення опитувань. Ці опитування дають цінну інформацію про сприйняття правоохоронцями стресових факторів, пов'язаних з роботою, досвід роботи з ресурсами психічного здоров'я. Регулярне проведення таких опитувань дозволяє поліцейським департаментам точно визначати проблемні питання та розробляти цілеспрямовані заходи для покращення добробуту поліцейських;

- проєктивні методики – використовуються для глибокого аналізу емоційного стану та внутрішніх переживань членів родини;

- тестування особистісних особливостей – допомагає визначити рівень стійкості до стресу й адаптаційні можливості правоохоронців;

- спостереження та бесіди – дають змогу психологам отримати реальну картину емоційного стану сім'ї та міжособистісних відносин.

Ці інструменти дозволяють класифікувати фактори стресу, механізми подолання та загальне емоційне здоров'я, тим самим сприяючи розробці відповідних програм підтримки. Особливу

увагу дослідники звертають на те, що психодіагностику у сімейному консультуванні здійснювати нелегко через низку причин. До них, насамперед, відносять наступні [16]:

- відсутність єдиного підходу до діагностики сімейних стосунків, оскільки кожна теоретична модель консультування пропонує своє розуміння діагностики та власні техніки діагностування;
- досвід психолога і клієнтів, їх цінності, розуміння смислу сімейного життя великою мірою визначають оцінку сімейних взаємин, тож професійний психолог повинен усвідомлювати ці обставини і критично розглядати свої висновки;
- діагностиці сімейних взаємин заважають різні пояснення їх динаміки партнерами.

На думку вчених, супротив сім'ї дійсному пізнанню взаємин може бути обумовлений також змінами психологічного клімату: у кожній сім'ї можливі періоди більшої емоційної близькості та деякого віддалення, які змінюють один одного. У психологічну консультацію конфліктні сім'ї найчастіше звертаються у період умовної стабільності. Внаслідок цього точно діагностувати емоційний фон сімейних взаємин, зазвичай, вдається після тривалого спостереження. Згадані обставини дозволяють стверджувати, що діагностика сімейних взаємин продовжується стільки, скільки триває консультування сім'ї.

Ще одну цікаву точку зору на діагностичні проблеми отримання інформації про сім'ю знаходимо у Е. Ейдеміллера, В. Юстіцкіса, які наголошують на проблемі інтимності: у відповідності з моральними й естетичними нормами деякі галузі життя сім'ї приховані завісою інтимності і тому важкодоступні для чужих людей. З огляду на це, для вирішення вищезазначених проблем психолог використовує певні методи та прийоми роботи. Розмовляючи з членами сім'ї та спостерігаючи за ними, він намагається створити всі умови для того, щоб дати їм можливість без сорому розкрити своє життя. Це досягається відповідним ставленням фахівця, його доброзичливістю, готовністю без обмежень обговорювати навіть найінтимніші питання [15].

Ефективна комунікація та допоміжні заходи мають вирішальне значення для розвитку стійкості та забезпечення емоційного благополуччя як правоохоронців, так і їхніх родин. Стигматизація, пов'язана з проблемами психічного здоров'я в поліцейській спільноті, може ще більше ускладнити цей процес, оскільки багато поліцейських та їхніх родин можуть відчувати небажання звертатися за допомогою через страх негативних наслідків або суспільне сприйняття.

Умовами ефективної психологічної сімейної комунікації є:

- спілкування: регулярні телефонні дзвінки, відеочати, переписки в месенджерах;
- прагнення до відносин, які можуть гарантувати підтримку усіх членів родини правоохоронця за будь-яких зовнішніх умов;
- пошуки соціальної та психологічної підтримки у професійній спільноті;
- пошуки підтримки за межами професійної спільноти, наприклад, від терапевта або групи підтримки, що може відкрити нову перспективу та отримати додаткові ресурси;
- сімейна терапія (за потреби), яка має допомогти членам сім'ї покращити спілкування, розробити стратегії подолання труднощів та зміцнити стосунки. Це також може надати членам сім'ї безпечний простір для вираження своїх почуттів та вирішення конфліктів.

1.3 Психологічна допомога родинам поліцейських: консультування, просвіта, ресурси стійкості

Основні форми психологічної підтримки включають: індивідуальні консультації, кризове втручання у разі травматичних подій, пов'язаних із професійною діяльністю поліцейського (поранення, загибель колеги, ризиковані ситуації тощо), групові форми підтримки, як от – сімейні тренінги з управління стресом, комунікації,

групи взаємодопомоги для дружин / чоловіків поліцейських, де вони можуть обговорювати свої проблеми, обмінюватися досвідом та отримувати психологічний супровід [8; 12].

Серед психокорекційних заходів використовують методи когнітивноповедінкової, експозиційної, емоційно-орієнтованої терапії, медитацію та релаксацію, які дозволяють реалізувати системний та комплексний підхід до процесу корекції, впливаючи на функціональний стан правоохоронців та членів їх сімей засобами актуалізації психофізіологічних механізмів. Техніка «Ідентифікація негативних думок» допомагає виявити й зрозуміти негативні думки та переконання, які викликають стрес, тривогу та інші негативні емоції, вчить розрізняти об'єктивну реальність від своїх власних інтерпретацій. Техніка «Переоцінка негативних думок» спонукає розглянути ситуації з іншого ракурсу, знайти докази які як підтримують так і спростовують негативні думки. Використання метафор дозволяє передавати інформацію на рівень несвідомого, що допомагає активізувати приховані ресурси і призводить до несподіваних рішень проблеми. Застосування техніки «Експозиція в уяві та в реальному житті» допомагає зменшити свої негативні реакції, навчаючи керувати своєю тривогою та страхом. Техніка «Історія мого життя» застосовується для розширення уявлень про власний досвід та внутрішні ресурси. Техніка EMDR – сучасний метод психотерапії, спрямований на опрацювання травматичних спогадів і зменшення їхнього емоційного впливу. Двостороння стимуляція мозку у процесі EMDR сприяє «перезапису» травматичних спогадів у нейронних мережах, що дозволяє відновити баланс між емоційним і раціональним сприйняттям події, знизити рівень тривоги, відчуття провини чи безпорадності. Крім того, важливою складовою психокорекції є психофізичне відновлення, як от фізична терапія.

Психологічне консультування для членів сім'ї поліцейських стосується аспектів стресостійкості, подолання тривоги та підтримки близьких. Розпізнавання ознак розладу психічного здоров'я в офіцерів є життєво важливим для ефективної підтримки сім'ї. Загальні

показники включають: зміни настрою, підвищену дратівливість, відхід від соціальної діяльності та помітну втому. Члени сім'ї повинні бути уважними до таких змін, оскільки вони можуть сигналізувати про стрес. Фізичні симптоми також можуть проявлятися у вигляді головного болю, безсоння або шлунково-кишкових проблем. Все це може бути сигналом про допомогу, який вимагає негайної уваги. Ініційоване психологом спілкування в родині може сприяти обговоренню цих почуттів і переживань. Зміни поведінки, такі як зловживання психоактивними речовинами або нехтування обов'язками, можуть ще більше підкреслити напругу психічного здоров'я.

Участь в обговореннях тривожних станів, стресу та емоційних проблем, з якими стикаються поліцейські, допомагає членам сім'ї чітко сформулювати свої почуття та спонукає їх звертатися за професійною допомогою, коли це необхідно. Такий проактивний підхід може суттєво зменшити ризик ізоляції й емоційної відчуженості, посилюючи життєво важливу роль підтримки сім'ї у зміцненні психічного здоров'я офіцерів.

Психопросвітницька діяльність психологічної служби системи МВС передбачає проведення лекцій і семінарів на теми стресостійкості, управління конфліктами, подолання емоційного вигорання в родині, розповсюдження інформаційних матеріалів (буклети, статті, відеоуроки) про психічне здоров'я та методи його підтримки.

Важливою є соціальна підтримка правоохоронців та членів їхніх родин. Організація сімейних активностей (відпочинок, екскурсії, спортивні події) сприяє зміцненню сімейних зв'язків та зниженню рівня стресу. Участь у сімейних заходах, таких як спільне хобі чи прогулянки, може забезпечити необхідні перерви від стресу та посилити згуртованість сім'ї. Ці моменти спілкування не тільки зміцнюють сімейні зв'язки, але й сприяють виробленню більш здорових стратегій подолання, які можуть бути корисними у складні часи.

Правоохоронні органи можуть співпрацювати з громадськими організаціями, щоб надати ресурси та підтримку родинам

правоохоронців. Громадські програми, такі як консультаційні послуги, групи підтримки та допомога по догляду за дітьми, можуть допомогти полегшити проблеми сімей працівників правоохоронних органів і забезпечити їх надійною системою підтримки. Окрім того громада сприяє адаптації поліцейських після травм чи повернення з надскладних завдань (наприклад, зони бойових дій).

Не слід нехтувати й такими формами психологічної підтримки, як анонімні гарячі лінії та онлайн-підтримка, телефони довіри для членів сім'ї працівників поліції, на які вони можуть звернутися за консультацією в будь-який час чи отримати онлайн-консультацію у форматі відеозв'язку чи чатів з психологами системи МВС.

Комплексний підхід до психологічної підтримки дозволяє зменшити негативний вплив стресових факторів на сім'ю поліцейського та сприяє збереженню емоційного здоров'я як самого правоохоронця, так і його близьких. Крім того, такі ініціативи, як консультаційні послуги та програми підтримки «рівний-рівному», стають життєво важливими ресурсами, що сприяють відкритому діалогу про психічне здоров'я та зміцненню спільноти серед сімей працівників правоохоронних органів. Заохочення культури підтримки та раннього втручання має важливе значення для профілактики професійних деформацій та ефективної боротьби з ПТСР у правоохоронних органах. Це передбачає не лише надання доступу до ресурсів психічного здоров'я, але й активне сприяння їх використанню та прищепленню ідеї звернення по психологічну допомогу. Психологічні служби повинні розглянути можливість реалізації програм підтримки рівний-рівному, за якої співробітники, які успішно впоралися зі своїми проблемами психічного здоров'я, можуть служити наставниками та ресурсами для своїх колег.

Консультаційні психологічні послуги, адаптовані до унікальних проблем, з якими стикаються родини правоохоронних органів, можуть надати життєво важливу підтримку. Ці послуги пропонують членам сім'ї безпечні місця для обміну досвідом, отримання розуміння та вивчення стратегій подолання. Індивідуальна терапія

може допомогти членам сім'ї впоратися з тривогою або депресією, пов'язаною з професією їх близької людини, тоді як сімейна терапія може покращити спілкування та зміцнити стосунки. Крім того, групи підтримки можуть створити відчуття спільності серед сімей, сприяючи взаєморозумінню та виробленню спільних стратегій подолання. Сімейна підтримка офіцерів передбачає не тільки визнання, але й активну участь у заохоченні їх звертатися за професійною допомогою, коли це необхідно [6].

Усе вищевикладене уможливає формулювання таких висновків:

У результаті проведеного аналізу встановлено, що сучасні виклики, зумовлені триваючою російсько-українською війною, суттєво впливають на психологічний стан не лише працівників Міністерства внутрішніх справ України, але й членів їхніх родин. Високий рівень професійного стресу, емоційне виснаження та ризики посттравматичних реакцій створюють потребу у розбудові цілісної системи психологічної допомоги, орієнтованої на сім'ю як важливий осередок підтримки особистості поліцейського.

Сучасна система психологічної підтримки в структурі МВС перебуває на етапі активного розвитку. Вона включає такі ініціативи, як проекти "Mental tutor", «Пункт психологічних практик», а також реалізацію програм у партнерстві з міжнародними організаціями – зокрема, Консультативною місією Європейського Союзу (КМЕС) та проектом «Блакитне небо для України». Значну роль у формуванні загальнодержавної моделі підтримки відіграє Всеукраїнська програма психічного здоров'я, ініційована першою леді України Оленою Зеленською.

Психодіагностичний аналіз дозволяє визначити основні проблеми, з якими стикаються родини працівників правоохоронних органів: підвищена тривожність, емоційна напруга, конфліктність у сімейних відносинах, втома від співчуття та почуття ізоляції. Ці чинники вимагають системного підходу до надання допомоги – через консультування, психопросвіту, групову роботу та розвиток навичок емоційної стійкості.

Психологічне консультування членів сімей поліцейських має бути спрямоване не лише на подолання стресу, а й на зміцнення сімейних ресурсів, формування навичок саморегуляції, налагодження комунікації та попередження вторинних психічних травм. Важливою складовою є підвищення психологічної грамотності через просвітницькі заходи, тренінги, інформаційні кампанії та забезпечення доступу до анонімних сервісів допомоги.

Ефективна психологічна підтримка сімей працівників МВС має базуватися на інтегрованому підході, який поєднує державну політику, відомчі ініціативи та міжнародне партнерство. Це дозволить створити сталу систему профілактики, реабілітації та розвитку психологічної стійкості, що сприятиме не лише добробуту сімей, а й підвищенню ефективності служби поліцейських у цілому.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н. А., Флоранська О. В. Проблема психологічного забезпечення психічного здоров'я військовослужбовців та членів їх сімей. *Актуальні проблеми психології*. 2003. Т. 7. Екологічна психологія. Вип. 1. С. 10–16.
2. Блакитне небо для України : буклет. *EUAM Ukraine*. URL: <https://www.euam-ukraine.eu/wp-content/uploads/2025/01/ВНУ-both-lang-ELECTRONIC.pdf>
3. Богуславська В. В. Предметне поле психологічного дослідження впливу сім'ї на особливості професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 47–53.
4. Богуславський В. В. Волонтерський рух у сфері психологічної допомоги учасникам бойових дій: український досвід. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2(84). С.109–121.
5. Васильковський О. Т., Бублик А. О. Поетапна та довготривала система психологічної допомоги військовослужбовцям армії

США після їх повернення з полону. Досвід для України. Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. Харків, 2025. С. 74–77.

6. Гельбак А. М., Мухіна Г. В. Аналіз актуальних потреб сімей працівників МВС України у сфері психологічної підтримки. *Правовий часопис Донбасу*. 2025. № 1. С. 98–103.

7. Данілова Ю. В., Кравченко К. О., Мірошніченко О. М. Психологічний супровід сімей військовослужбовців в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 1 (23). С. 5–57.

8. Доценко В. В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії. *Проблеми сучасної поліцейстики* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ. Харків : ХНУВС, 2022. С. 160–164.

9. Максименко С. Д. Загальна психологія. 3-є вид. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 272 с.

10. Міністерство внутрішніх справ України. Офіційний сайт. URL: <https://mvs.gov.ua/en/news/psixologicne-zabezpecennia-pracivnikiv-sistemi-mvs-suttjevo-posilujetsia> (дата звернення 07.08.2025).

11. Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя : науково-практичні рекомендації / за заг. ред. А. В. Костюка. Київ : Алерта, 2024. 202 с.

12. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

13. Andersen J. P., Papazoglou K., Koskelainen M., et al. Reducing stress and improving recovery: A randomized clinical trial of a stress intervention for police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2015. No. 30 (2). P. 115–128.

14. Bertalanffy L. fon. General system theory. New York : George Braziller, 1968. 289 p.

15. Carleton R. N., Afifi T. O., Turner S., et al. Mental disorder symptoms among public safety personnel in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue canadienne de psychiatrie*. 2018. No. 63 (1). P. 54–64.

16. Chopko B. A. Mindfulness and post-traumatic development among law enforcement officers: the mediating role of emotion regulation. *Journal of Loss and Trauma*. 2018. No. 23 (8). P. 666–678.

17. Як “Blue Haven for Ukraine” = «Блакитне небо для України» допоможе поліцейським і громадам EUAM Ukraine. URL: <https://www.euam-ukraine.eu/ua/news/how-blue-haven-for-ukraine-blakitne-nebo-dlya-ukrayini-will-help-police-officers-and-communities/>

Розділ 2

ЗБЕРЕЖЕННЯ СІМЕЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ РОДИН ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

2.1 Родини працівників сектору безпеки та оборони в умовах війни: психологічні та психосоціальні проблеми

Загальновідомо, що сім'я відіграє значну роль не тільки в житті окремої особистості, а і всього суспільства, у сучасному світі понад 70 % людей, живе у родинях. Однак протягом свого життєвого існування сім'я постійно стикається з різноманітними труднощами: конфлікти з соціальним оточенням, хвороби членів родини, житлово-побутові проблеми, соціальні кризи тощо.

Досліджуючи окреслену проблему, І. Шинкаренко наголошує на тому, що питання функціонування інституту сім'ї під час війни, що відбувається на теренах нашої держави, заслуговує на особисту увагу. На думку науковиці «низка сімейних функцій впливає на майбутнє держави, бо виховна функція родини полягає не тільки у задоволенні індивідуальних потреб у батьківстві (репродуктивна складова), вихованні, самореалізації в дітях, а і забезпечує соціалізацію нового покоління громадян держави» [15].

Як зазначає Л. Слюсар сьогодні для багатьох сімей та для суспільства загалом трагедією стали величезні людські втрати.

За даними Управління Верховного комісара ООН з прав людини станом на 06.09.2024 втрати серед цивільних осіб із 24 лютого 2022 року до кінця серпня 2024 року становили щонайменше 36 357 осіб, зокрема 11 743 загиблих [11].

Втрата членів родини, вимушена міграція всередині країни та за її межі, економічна нестабільність в країні це далеко не повний перелік чинників, які суттєво впливають на українську сім'ю як цілісну і динамічну систему. Тому, на нашу думку, в умовах війни надважливо окреслити коло проблем з якими стикається українська сім'я а також визначити певні напрями підтримки та допомоги, перш за все, родинам військових та поліцейських.

У сучасних наукових студіях панує думка про те, що війна змінює соціальну і демографічну поведінку як чоловіків, які беруть участь у військових діях, так і жінок, котрі в цей час залишаються вдома. Науковці акцентують увагу на тому, що війна впливає на сім'ю як безпосередньо, так і опосередковано, відповідно можна окреслити такі проблеми як: горювання з приводу втрат; труднощі пристосування та адаптації до нових умов (пристосування до мирного життя військових, зміна коло спілкування, нова робота тощо); високий рівень розлучень та зменшення кількості браків; зміна соціальних ролей всередині родини, а саме зростанням ролі жінки в сім'ї; трансформація функцій родини тощо [16].

Наприклад, згідно з інформацією, згенерованою Штучним Інтелектом ChatGPT статистика укладення шлюбів і розлучень в Україні з 2022 по 2024 рік демонструє цікаві тенденції, значною мірою зумовлені війною. У 2022 році спостерігалось зростання кількості шлюбів на 4 % порівняно з 2021 роком. Це явище отримало назву «весільний бум», оскільки війна згуртувала багатьох українців і спонукала укладати шлюби навіть в умовах нестабільності. Збільшення кількості шлюбів у цей період, на думку науковців, обумовлено тим, що саме військова загроза «прискорює прийняття рішень» [12].

У 2023 році кількість шлюбів складала близько 186 тисяч, однак це було менше, ніж у 2022 році. Тенденція до зменшення

тривала і в 2024 році, коли за перше півріччя було укладено близько 72 тисяч шлюбів, що на 15 % менше, ніж у попередньому році. Інша тенденція прослідковується з розірванням шлюбу в цей період. У 2022 році кількість розлучень значно скоротилася – у деяких регіонах на 40 %, така тенденція пояснюється як емоційним згуртуванням у воєнний час, так і технічними складнощами з реєстрацією розлучень у регіонах, що постраждали від бойових дій. Проте у 2023–2024 роках кількість розлучень почала поступово зростати. Наприклад, у першому півріччі 2024 року було зареєстровано 15 578 розлучень, що на 50 % більше, ніж за той самий період у 2023 році.

Отже, наведені дані демонструють, що війна суттєво вплинула на сімейні стосунки українців, одночасно зміцнюючи зв'язки в певних обставинах і створюючи нові виклики.

Як зазначає Т. Яблонська важливою характеристикою родини виступають її функції, структура і відповідно певні динамічні процеси всередині родини. Науковиця зазначає, що життєдіяльність сім'ї безпосередньо пов'язана із задоволенням певних потреб її членів, які й зумовлюють різні функції сім'ї [17, с. 83]. Водночас слід зазначити, що саме під впливом війни суттєво трансформуються різні функції сім'ї.

Досліджуючи окреслену проблему, Л. Слюсар наголошує на тому, що в умовах війни виконання основних функцій сім'ї вкрай ускладнено і тому «основним завданням сім'ї часто стає не народження і виховання наступних поколінь, а елементарне виживання членів родини, фізичний захист дітей від небезпеки» [12]. В умовах військової небезпеки, активізувалась саме захисна функція родини і саме це, на нашу думку, стало однією із причин вимушеної міграції великої кількості населення, переважно жінок та дітей, як в межах України, так і за кордон. За даними соціологічної групи «Рейтинг», у березні-квітні 2022 року понад 20 % дорослого населення країни змінило місце проживання, а 44 % українців були змушені тимчасово розлучитися деякими членами своєї родини [12].

Змінюється під впливом війни і виховна функція родини, суть якої полягає задоволенні індивідуальних потреб членів родини, відповідно в батьківстві та материнстві. Як зазначає Л. Слюсар одним із наслідків війни є суттєві зміни цієї функції, зростає кількість овдовілих, дітей-сиріт, самотніх людей тощо [12].

Також зазначено, в контексті можна окреслити такі проблеми, як:

- внаслідок людських втрат (передусім чоловіків репродуктивного віку) деформується шлюбний потенціал країни, зростає кількість родин де вихованням займається один із батьків (переважно жінка), що відповідно погіршує не тільки виховну, а й економічну ситуацію в таких родинах;

- збільшується кількості родин, де виховання дітей покладено на батьків (внаслідок їхньої загибелі, проблем зі здоров'ям, міграцією, окупацією тощо), а інших родичів (бабуся, дідусь, тьотя, сестра, брат);

- зростання кількості сімей, які мають одну дитину, що пов'язано як з міграцією частини населення за кордон, так і зміною репродуктивних планів в умовах невизначеності;

- ослаблення родинних зв'язків і як перспектива – зростання рівня розлучень;

- збільшення чисельності дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування [3].

В умовах війни, на нашу думку, суттєво трансформується емоційна функція родини – задоволення потреби в симпатії, емоційній підтримці, психоемоційному захисті тощо. Під час війни практично кожна українська родина опинилася в новій реальності, прийняту цю реальність дуже важко. Тому у багатьох членів родини прослідковується так звані «емоційні гойдалки» тобто часті зміни настрою, які пов'язані з постійним відчуттям страху та тривоги, як за себе, так і за інших членів родини.

О. Ващенко досліджуючи соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів стверджує, що в умовах війни ризику

конфліктної взаємодії у подружніх парах можуть значно збільшитись. Життя родини в екстремальних умовах може сприяти зростанню напруги та невпевненості в сімейних відносинах, а це в свою чергу може спричинити конфлікти, знижувати рівень задоволення та емоційної підтримки у всіх членів родини [1, с. 27]. Ми погоджуємося з думкою І. Шинкаренко, що саме під впливом психотравмуючих подій накопичується агресія, яка, в свою чергу, виміщується на більш слабких та беззахисних у родині, що погіршує психоемоційний стан родини в цілому.

На сьогодні суттєво збільшилися показники домашнього насильства. За статистичними даними, які розміщено на сайті української компанії «Опендатабот», тільки за 5 місяців 2024 року в Україні відкрито 1521 провадження про домашнє насильство, що на 36 % більше, ніж за аналогічний період минулого року (за 5 місяців 2023 році – 1121 провадження).

Динаміку кримінальних проваджень за ст. 126-1 ККУ «Домашнє насильство» наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Кількість проваджень щодо домашнього насильства станом на 01.06.2024

Рік	2019	2020	2021	2022	2023	2024 (за 5 міс.)
Обліковано	1068	2213	2432	1498	2705	1531
Надійшло до суду	759	1823	2136	1249	2243	968

Отже, незважаючи на те, що 24 лютого 2022 року росія розпочала повномасштабну війну на території України, питання домашнього насильства не втратило своєї актуальності. Війна, як і будь-яка екстремальна ситуація, на нашу думку, лише загострює проблеми, які раніше існували в суспільстві. Особливо це стосується домашнього насильства, яке зараз є поширеним явищем, навіть більш небезпечним, ніж у мирний час.

В умовах війни функція духовного (культурного) спілкування в родині зазнає значних змін, адаптуючись до нових викликів та обставин. Основні трансформації відбуваються у формах, змісті та способах взаємодії між членами родини. Можна окреслити такі основні зміни у функціях духовного спілкування під час війни як:

- посилення психологічної підтримки у родині (спілкування набуває терапевтичного характеру, родина стає головним джерелом емоційної стабільності);
- посилення патріотичного змісту спілкування (розмови про національну єдність, історичну боротьбу, значення свободи та незалежності);
- підтримка традицій через вивчення української культури, історії, пісень та символіки;
- адаптація до умов розлуки (віртуальне спілкування стає важливим елементом);
- розвиток нових форм духовного єднання (спільна молитва або медитація як спосіб підтримки духу та віри в перемогу; волонтерська діяльність як новий спосіб єднання та передачі родинних цінностей);
- зміна підходів до виховання дітей (формування усвідомлення стійкості та відповідальності змалку; навчання дітей навичкам виживання, самостійності, але водночас збереження тепла й любові в сімейних відносинах).

Таким чином, духовне спілкування в родині під час війни трансформується від звичайних побутових розмов до глибокої взаємодії, спрямованої на збереження морального духу, підтримку одне одного та усвідомлення власної національної ідентичності. Це стає джерелом сили, що допомагає вистояти навіть у найважчі часи. Родина під час війни повинна бути осередком стійкості та підтримки, змінюючи свої функції відповідно до викликів. Великого значення набуває в цих умовах резильєнтність (психологічна

стійкість) родини військового та поліцейського як здатність зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до змін та підтримувати функціональність у складних умовах війни.

2.2 Індивідуальні та сімейні чинники, що сприяють розвитку резильентності працівників сектору безпеки та оборони

Сьогодні українське суспільство в умовах війни переживає безліч життєвих криз. Війна є тим фактором, який призводить до травматизації як фізичної, так і психологічної різних категорій населення України. За даними Національного інституту стратегічних досліджень, 71 % українців відчують стрес або сильну знервованість. На думку дослідників основними причинами такого емоційного стану українців є: повномасштабна війна з Росією (72 %), фінансові складнощі (44 %). Проте серед основних стресових факторів, які пов'язані з війною перше місце посідає безпека близьких (63 %), друге місце – втрата роботи або джерела доходу (42 %) [2].

За даними Всесвітньої організації з охорони здоров'я (далі – ВООЗ), через війну росії проти України кожен четвертий українець може у майбутньому мати певні розлади психіки. Міністерство охорони здоров'я України також наголошує на певній імовірності часткової втрати психічного здоров'я громадян під впливом несприятливих факторів, які пов'язані з війною. Очікується, що психологічної підтримки потребуватимуть приблизно 15 мільйонів українців, причому майже 20 % із них будуть потребувати медикаментозного лікування та допомоги лікарів-психіатрів і психотерапевтів [13, с. 209]

Тому на сьогодні однією із основних задач є збереження ментального здоров'я нації. *Науковці О. Ткачишина та О. Столярчук* під ментальним здоров'ям розуміють психічне здоров'я, що передбачає будь-який рівень розумового, емоційного благополуччя або відсутність психічного розладу [5]. *Досліджуючи тему*, Калашникова Л.,

Руденко Ю., Руденко С., виокремлюють такі критерії ментального здоров'я, як:

- позитивне самопочуття особистості, що виражається станом радості та задоволення собою в повсякденному житті та дозволяє ефективно впоратися зі стресом та іншими критичними ситуаціями;
- гнучкість і адаптованість людини до мінливих умов сьогодення та здатність вирішувати життєві проблеми та встановлювати сприятливі міжособистісні стосунки з іншими;
- емоційна стійкість, що дозволяє ефективно керувати емоційно-вольовою сферою особистості;
- самовизначеність суб'єкта життєдіяльності та опора на власні цінності та переконання;
- здатність до ефективної комунікації з іншими, результатом якої є сприятливі стосунки;
- спроможність до самореалізації та саморозвитку власної ідентичності [5].

До окреслених критеріїв ментального здоров'я, на нашу думку, можна додати резильєнтність як здатність психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Важливим для фахівців, які опікуються ментальним здоров'ям українців є розуміння того, як і яким чином можна відновлювати резильєнтність і навіть створювати умови для її зростання. Як зазначають О. Кокун і Т. Мельник вивчення резильєнтності є важливим, ще й тому, що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо [3].

У сучасних наукових студіях панує аргументована багатьма науковцями думка про те, що в сучасній психології існує багато різних трактувань поняття «резильєнтність», деякі із них подано у таблиці 2 [7].

Таблиця 2.2 – Визначення поняття «резильєнтність»

Резильєнтність	здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати виклики та успішно до них адаптуватися (Акоста та ін., 2017).
	здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми (Feder та ін., 2019).
	здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються (Folke, 2016).
	здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи (Masten, та ін. 2021).
	здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування (Ungar, 2018).
	психологічна здатність адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій (Sh. Heshmat, 2020)
	здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій (Гусак та ін., 2017)
	розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун та ін., 2022).

Отже, більшість науковців наголошують на тому, що поняття «резильєнтність» переважно розглядається у контексті здатності успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов і відповідно здатності до нормального, здорового функціонування у майбутньому [6]. Вважаємо за потрібне наголосити на тому, що науковці окреслюють резильєнтність не тільки як здатність адаптуватися до життєвих негараздів, а й здатність до відновлення після несприятливих подій, актуалізації власних життєвих ресурсів, розвитку в умовах, що постійно змінюються тощо.

На сьогодні в науковому дискурсі існують різні підходи до окреслення чинників, що підвищують резильєнтність особистості.

Видається, цілком мають рацію О. Кокун й Т. Мельничук, розглядаючи рівень резильєнтності особистості, окреслюють такі психосоціальні фактори, як: духовність особистості, цілеспрямоване подолання несприятливих умов життя, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, адекватна самооцінка, оптимізм, наявність соціальної підтримки тощо [3].

Ґрунтовний аналіз корпусу дослідницького матеріалу (Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні, Джонатан М. ДеП'єрро) підтвердив тезу про те, що до чинників (факторів), які сприяють розвитку резильєнтності можна віднести певну сукупність здібностей особистості [7, с. 9]. Характеристику здібностей особистості в контексті резильєнтності наведемо у таблиці 3.

Таблиця 2.3 – Характеристика здібностей особистості в контексті резильєнтності

№ з/п	Назва здібності	Коротка характеристика
1	Сміливо зустрічати страхи	Усвідомлювати реальність, приймати ситуацію такою, якою вона є, залишаючи оптимістичний і реалістичний погляд не неї
2	Розвивати оптимізм	Формувати позитивне ставлення як рису характеру, що допомагає в різних життєвих ситуаціях
3	Шукати соціальну підтримку	Уміння звертатися за допомогою та приймати підтримку від інших людей
4	Наслідувати рольові моделі поведінки	Вивчати поведінку та переконання стійких людей, чий приклад може надихати
5	Спіратися на мораль	Орієнтуватися на власні цінності, які визначають напрямок життя та впливають на прийняття рішень
6	Приймати неминуче	Зосереджуватися на тому, що можна контролювати, приділяючи увагу фізичному й емоційному здоров'ю
7	Знаходити гумор у складнощах	Уміння бачити сенс і можливості навіть у найважчих обставинах та ситуаціях
8	Відповідальність за емоційний стан	Усвідомлення власної відповідальності за своє життя та емоційне благополуччя
9	Використовувати досвід	Перетворювати травматичний досвід на платформу для саморозвитку та особистісного зростання

Цілком природною є думка, що чинники, які сприяють резильєнтності можна розглядати на різних рівнях: індивідуальному, сімейному, суспільному та рівні робочого колективу чи команди. Зупинимось в межах нашого дослідження на характеристиці чинників резильєнтності на різних рівнях.

До чинників індивідуального рівня слід віднести:

- позитивний копінг – уміння долати складнощі через активні дії, зменшення стресу чи конфлікту, використовуючи прагматичні, проблемно орієнтовані або духовні підходи;

- позитивне прагнення – ентузіазм, активність і здатність зберігати гумор та оптимізм навіть у стресових ситуаціях, а також гнучкість до змін;

- позитивне мислення – здатність переосмислювати ситуації, застосовувати позитивні очікування, гнучкість, рефреймінг та психологічну підготовку;

- реалізм – реалістичне оцінювання можливостей, самооцінка, відчуття контролю та прийняття неминучого;

- контроль поведінки – моніторинг і корегування емоцій задля досягнення мети, включаючи саморегуляцію та самовдосконалення;

- фізична підготовка – здатність ефективно діяти в життєвих сферах завдяки фізичній підготовці;

- альтруїзм – турбота про інших без очікування винагороди.

Не менш важливе місце в контексті розвитку резильєнтності посідають чинники сімейного рівня. Першим таким чинником резильєнтності є емоційні зв'язки, саме міцні емоційні стосунки в сім'ї, включаючи спільний відпочинок та дозволяють особистості успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій тощо.

Другий чинник – комунікація тобто ефективний обмін інформацією та вирішення проблем у сімейному колі. Підтримка в родині – це чинник резильєнтності, який характеризується доступністю різних видів підтримки – емоційної, матеріальної, духовної. Наступними чинниками є близькість і виховання, саме любов, взаємна

відданість і теплі стосунки, а також навички батьківства та виховання дітей, дозволяють родині як динамічній системі успішно адаптуватися до викликів, які можуть загрожувати її функціонуванню або розвитку. Важливим чинником розвитку резильєнтності на сімейному рівні є адаптивність, тобто здатність сім'ї адаптуватися до змін, зокрема до специфіки військового життя.

На закінчення зазначимо, що резильєнтність є багаторівневим явищем, яке формується під впливом різних чинників на індивідуальному та сімейному рівнях. На індивідуальному рівні ключову роль відіграють такі чинники як: позитивний копінг, що дозволяє ефективно долати труднощі; оптимізм, гнучкість та позитивне мислення, які сприяють психологічній стійкості; реалістичне оцінювання ситуацій, самоконтроль і фізична підготовка як основа ефективного функціонування; альтруїзм, який зміцнює моральну стійкість. На сімейному рівні резильєнтність визначається: міцними емоційними зв'язками та ефективною комунікацією, які сприяють стабільності та взаєморозумінню; підтримкою (емоційною, матеріальною, духовною), що забезпечує відчуття захищеності; любов'ю, теплими стосунками та якісним вихованням, які допомагають родині долати труднощі; адаптивністю, що дозволяє пристосовуватися до змін, зокрема у військових умовах.

2.3 Збереження сімейних зв'язків як ключовий елемент резильєнтності родин працівників сектору безпеки та оборони: практичний аспект

Резильєнтність – це здатність людини, родини або спільноти адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після кризи. Збереження сімейних зв'язків є критично важливим для стійкості військових і поліцейських родин, які часто стикаються з унікальними викликами, такими як тривалі розлуки, часті переїзди та нерегулярний графік роботи. Ці стресові фактори

можуть призводити до емоційної напруги та почуття ізолюваності, що робить міцні сімейні зв'язки необхідними для підтримки емоційної стабільності та взаємної підтримки в родині.

У цьому контексті окреслимо психологічні фактори і засоби розвитку резильєнтності членів родини та надамо практичні рекомендації.

Першим психологічним фактором є постановка життєвих цілей. Засобами розвитку резильєнтності може бути залучення усіх членів родини до прийняття важливих рішень та планування сімейного життя; формування уявлення про переваги наявності цілі життя, допомога в ідентифікації важливих джерел цілей життя, а також у встановленні пріоритетів та керівних цінностей життя. Усвідомлення ролі спільних цілей є ключовим кроком у зміцненні сімейних стосунків. Воно допомагає кожному члену родини розуміти, що вони не просто живуть поруч, але мають спільні мети, на які спрямовують свої зусилля. Це створює почуття спільності, відповідальності та підтримки один одного. Коли всі члени родини знають та прагнуть досягти спільних цілей, вони стають командою, яка працює разом, підтримуючи один одного на шляху до успіху.

Практичні поради для формування спільних цілей у родині:

- встановити час для родинних зустрічей, під час яких обговорюються ідеї та мети, які хотіли б досягти як сім'я;
- визначити спільні цілі, які відповідають цінностям кожного члена родини;
- розробити конкретні плани та стратегії для досягнення спільних цілей;
- підтримувати взаємне спілкування та обмін ідеями щодо спільних цілей;
- відзначати досягнення та успіхи на шляху до спільних цілей, що зміцнює почуття єдності та спільності в родині.

Також, для психологічної адаптації до військових реалій можна застосовувати вправу «Лист у майбутнє» (суть вправи: напишіть собі листа через рік: що ви зараз відчуваєте, чого чекаєте, що вас

підтримує. Це допоможе усвідомити власний шлях і мотивувати рухатися далі).

Отже, створення спільних цілей в родині є важливим елементом зміцнення сімейних стосунків. Відчуття єдності та спільності створює міцну основу, на якій будуються гармонійні та взаєморозуміння стосунки. Разом досягнути спільних цілей допомагає створити відчуття командної роботи та підтримки один одного, що є ключем до щасливої та здорової родини.

Другим психологічним фактором резильєнтності членів родини є позитивні емоції. Формуванню позитивних емоцій може сприяти тренінги емоційної саморегуляції, техніки розвитку усвідомленості, сприяння ідентифікації видів діяльності, що актуалізують позитивні емоції тощо [4].

Практичні поради щодо ролі емоцій у прийнятті рішень:

– будьте усвідомлені своїх емоцій. Розпізнавання та розуміння власних емоцій є важливим кроком у здійсненні свідомих рішень. Постарайтеся визначити, які емоції впливають на ваші реакції та мислення, і як вони можуть впливати на ваші вибори.

– запитайте себе, чи впливають емоції на ваше мислення. Якщо ви усвідомлюєте, що ваші емоції впливають на ваші рішення, спробуйте зробити крок назад і проаналізувати ситуацію з більш об'єктивної точки зору.

– використовуйте раціональне мислення. Намагайтеся зосередитися на фактах і логічних аргументах, коли приймаєте рішення. Це допоможе зменшити вплив емоцій і зробити більш обґрунтовані вибори.

– враховуйте свої цінності та довгострокові цілі. При прийнятті рішення, зверніть увагу на свої цінності та довгострокові цілі. Це допоможе вам зробити вибір, який відповідає вашим особистим потребам та цілям, незалежно від поточного емоційного стану.

Також для контролю власного емоційного стану можна використовувати різні вправи, наприклад, вправа «Колесо контролю» (суть вправи: намалюйте коло й розділіть його на дві частини.

I частина: «Що я можу контролювати (свої реакції, думки, турботу про близьких)»; II частина: «Що я не можу контролювати (воєнні дії, рішення інших людей)». Фокусуйтеся на тих сферах, які ви можете контролювати).

Таким чином, емоційний стан відіграє важливу роль у процесі прийняття рішень, що зумовляє необхідність його усвідомлення та регуляції. Окреслені поради можуть допомогти приймати більш зважені й усвідомлені рішення, зменшуючи ризик впливу імпульсивних емоцій.

Третім психологічним фактором резильєнтності членів родини є емоційна стійкість членів родини. Емоційна стійкість – здатність контролювати та регулювати свої емоції; вміння залишатися спокійним у кризових ситуаціях; розвиток навичок самозаспокоєння (дихальні техніки, рефлексія, медитація) [4].

Практичні поради щодо формування емоційної стійкості та набуття навичок саморегуляції [10]:

- застосовування дихальної вправи «Квадрат» (одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння; дихальної вправи «Квітка та свічка» (вправа на глибоке дихання допоможе розслабитися; вправи «Обійми метелика» (вправа, яка допомагає знижувати стрес, тривогу та підсилювати позитивні відчуття;

- ведення щоденник подяки (щоранку або ввечері записуйте 3 речі, за які ви вдячні (навіть дрібниці, як гаряча кава чи повідомлення від рідного);

- візуалізація безпечного місця (закрийте очі та уявіть місце, де ви відчуваєтеся у безпеці (будинок, природа); детально уявіть кольори, звуки, запахи – це допоможе зменшити стрес;

- спробуйте не зважати на дратівливі зовнішні подразники, наприклад на загоряння екрана смартфона або увімкнення вібросигналу в разі надходження сповіщення. У такий спосіб розвивається здатність абстрагуватись, не помічати регулярні подразники, що сприяє збереженню рівноваги;

- намагайтеся відразу не реагувати на неадекватно сильну негативну емоційну реакцію партнера по взаємодії, зробіть спочатку десять глибоких вдихів і видихів;
- візьміть за правило в разі виникнення емоційно складної ситуації переводити увагу на щось стороннє;
- розділіть сторінку навпіл, з одного боку виписіть емоційні прояви (мімічні, пантомімічні, вербальні тощо), які Ви вважаєте прийнятними для себе, а з другого – ті, які Вас знецінюють, принижують, зумовлюють невдачі і відторгнення іншими. У ситуаціях, коли Ви відчуваєте, що втрачаєте контроль над емоціями і Ваша поведінка може призвести до небажаних наслідків, погляньте на себе ніби збоку. Чи таким Ви хотіли б себе бачити? Спробуйте поводитися так, щоб Ваші емоційні прояви відповідали бажаним;
- спробуйте знайти заняття (оригамі, ліплення, розмальовки, аплікації тощо), які б відволікали Вас від переживань і розслабляли. У критичних ситуаціях намагайтесь уявити собі послідовність дій, які Ви виконуєте при цьому [8].

Підсумовуючи, слід зазначити, що емоційна стійкість – це здатність зберігати внутрішню рівновагу, справлятися зі стресом і адаптуватися до змін. Важливим аспектом її розвитку є саморегуляція – уміння керувати своїми емоціями та поведінкою в складних ситуаціях. Дотримуючись окреслених порад, ви зможете підвищити рівень емоційної стійкості, краще контролювати власні емоції та зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих обставинах.

Четвертим фактором резильєнтності родини є застосування активних копінгів (копінг розв'язання проблем, планування тощо). Базисна копінг-стратегія «розв'язання проблем» передбачає активні дії, спрямовані на зміну або усунення стресової ситуації. Вона ґрунтується на раціональному аналізі проблеми та пошуку ефективних рішень. «Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку.

Практичні рекомендації щодо застосування копінг-стратегії «розв'язання проблем»:

- аналіз ситуації – чітко визначте проблему та її основні аспекти;
- формулювання цілей – встановіть реалістичні цілі для її вирішення;
- генерація варіантів рішень – розгляньте різні можливості виходу із ситуації;
- оцінка ризиків і ресурсів – зважте переваги та недоліки кожного варіанту;
- реалізація рішення – оберіть найоптимальніший шлях і дійте;
- оцінка ефективності – аналізуйте результати, коригуйте дії за необхідності.

Отже, така стратегія особливо ефективна в ситуаціях, коли проблему можна контролювати та впливати на її розвиток.

Практичні рекомендації щодо застосування копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки»:

- спілкування. Знаходьте час для регулярного спілкування. Використовуйте відеодзвінки, телефонні розмови, текстові повідомлення або електронну пошту для підтримки зв'язку, коли ви перебуваєте на службі;
- застосування вправ для покращення сімейної комунікації: вправа «Час без гаджетів» (виділіть хоча б 30 хвилин на день, коли всі члени сім'ї відкладають телефони й спілкуються); вправа «Я-повідомлення» (замість звинувачень «Ти мене не розумієш!» використовуйте «я-повідомлення»: «Я почуваюся самотньо, коли ми мало говоримо»; вправа «Щоденні 5 хвилин» (Щодня запитуйте одне одного: «Що хорошого сталося за день?», «Що було найважчим?», «Чого ви сьогодні навчилися?»);
- планування спільного часу. Заплануйте час для сімейних зустрічей та свят. Навіть якщо це невелике сімейне свято або вечера, регулярні зустрічі допомагають зберегти близькість;
- підтримка з боку родини. Залучайте родичів до допомоги, коли це необхідно. Нехай члени родини знають, що вони можуть звертатися один до одного за підтримкою та допомогою;

– повага до ролей. Військові та поліцейські ролі часто вимагають багато часу та уваги. Важливо, щоб усі члени сім'ї розуміли та поважали ці обов'язки;

– підтримка морального духу. Створіть систему підтримки, яка допоможе підвищити моральний дух. Це може включати відвідування заходів, зустрічі з друзями та активну участь у спільних заходах;

– емоційна підтримка: Забезпечуйте емоційну підтримку, зокрема розмови про почуття, обговорення переживань та розробку спільних стратегій подолання стресу;

– створення традицій. Створюйте сімейні традиції, які можуть бути передані від покоління до покоління. Це допоможе зміцнити сімейні зв'язки та створити спільні спогади [14].

На закінчення зазначимо, що підтримка сімейних зв'язків потребує зусиль з обох сторін, але це значно покращує якість життя та допомагає подолати труднощі, пов'язані з військовою та поліцейською службою.

П'ятим психологічним фактором резильєнтності родини є підтримка членів родини у визначенні внутрішньої сили (ресурсів). Розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами модель стресодолання «BASIC Ph». Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях: В – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя; А – Affect – вираження емоцій та почуттів; S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування; I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість; C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії; Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Практичні рекомендації щодо розвитку каналів моделі стресодолаття «BASIC Ph» (дайте відповіді та визначитися з пріоритетними ресурсними каналами):

– BELIEF (віра та цінності): У що або в кого ви вірите? Які традиції у вашому житті мають для вас особливе значення? До якої групи чи спільноти ви хотіли б належати (професійне об'єднання, гурток за інтересами тощо)? Які їхні цінності вам найближчі? Що ви найбільше цінуєте у своїх колегах, друзях чи партнерах? Як ви вважаєте, за що вас цінують оточуючі? Який сенс ви вкладаєте у своє життя?

– AFFECT (емоційний інтелект та вираження почуттів): Чи усвідомлюєте ви свої емоції в конкретний момент і чи можете їх правильно визначити? Чи здатні ви розпізнавати емоції інших людей? Як ваші емоції впливають на вас і на взаємодію з оточуючими? Чи відкрито ви ділитесь своїми почуттями з близькими? Чи дозволяєте собі виражати свої емоції? У яких стосунках ви почуваетесь комфортно, проявляючи власні емоції?

– SOCIALIZATION (соціальні зв'язки та підтримка): Що означає для вас взаємодопомога та підтримка? Чи звертаєтесь ви по допомогу, коли вона вам необхідна? Чи готові ви допомагати іншим у складних ситуаціях? Наскільки важливим для вас є розподіл обов'язків у сім'ї? Чи обговорюєте ви це з рідними? Чи отримуєте задоволення від спілкування з іншими людьми? Які риси чи якості найбільше цінуєте у співрозмовниках? Що вам дає соціальна взаємодія?

– IMAGINATION (творче мислення та уява): Чи подобається вам створювати щось нове? В якій сфері ви проявляєте інноваційність? Які напрямки творчості вас найбільше цікавлять? Чи знаходите ви час для мистецтва, творчої діяльності або генерації нових ідей? Чи дозволяєте собі мріяти та уявляти майбутні досягнення? Як ви розвиваєте свою уяву та креативність?

– COGNITION AND THOUGHT (аналітичне мислення та прийняття рішень): Чи важливо вам ретельно оцінювати

ситуацію перед прийняттям рішень? Що для вас означає зібрати «повну» інформацію? Як ви оцінюєте ризики, коли інформація неповна? Як перевіряєте достовірність отриманих даних? Чи аналізуєте ви складні ситуації, з якими стикалися? Чи допомагає вам попередній досвід уникати повторення помилок? Як часто ви оцінюєте свій прогрес у вирішенні життєвих проблем? Якими способами ви тренуєте самодисципліну? Що для вас є показником дисциплінованості?

– PHYSICAL (фізичне благополуччя та здоров'я): Як ви дбаєте про своє фізичне здоров'я? Чи маєте повноцінний режим сну? Чи можете зануритися в роботу, ігноруючи фізичний дискомфорт (голод, втому, холод тощо)? Чи відчуваєте різницю між фізичною втомою та емоційним виснаженням? Як ви розподіляєте навантаження та час для відпочинку? Які види відпочинку вам найбільше підходять? Чи плануєте ви відпочинок у своєму розпорядку дня і чи дотримуетесь цих планів? Які фізичні вправи входять до вашого повсякденного життя? Чи звертаєте увагу на своє харчування та підтримуєте баланс між корисною їжею та задоволенням від споживання? Чи практикуєте техніки релаксації? Які саме методи використовуєте?

Як висновок зазначимо, що модель «BASIC Ph» визначає шість основних ресурсних каналів, які допомагають людині ефективно долати стрес. Визначення та розвиток пріоритетних каналів сприяє емоційній рівновазі та адаптації до складних життєвих обставин. Розвиток різних ресурсних каналів моделі «BASIC Ph» дозволяє гармонійно поєднувати віру, емоції, соціальні зв'язки, творчість, раціональне мислення та фізичне здоров'я. Це сприяє ефективному подоланню стресу та загальному психологічному благополуччю. Важливо визначити свої пріоритетні канали та працювати над їх зміцненням для стійкості у складних життєвих ситуаціях.

Шостим психологічним фактором резильєнтності є зміцнення зв'язків між членами сім'ї.

Практичні рекомендації щодо зміцнення зав'язків між членами родини:

– щорічні сімейні подорожі: Навіть короткі поїздки або відпустки допомагають створити спільні спогади та відновити зв'язки. Це може бути виїзд на природу, відвідування культурних заходів або екскурсії до нових міст;

– спільні вечері. Регулярні спільні вечері, по можливості, де всі члени родини збираються разом, можуть стати чудовою традицією для обміну новинами та підтримки емоційного зв'язку;

– сімейні вечори ігор. Обирайте один вечір на тиждень для спільних ігор – настільних або відеоігор. Це не тільки сприяє гарному настрою, але й зміцнює відносини;

– обговорення фільмів або книжок. Виберіть книгу або фільм, який усім цікаво подивитися або прочитати, і потім обговоріть його. Це може стати чудовим приводом для спілкування та обміну думками;

– спільне приготування їжі. Готування разом може бути не лише корисною, але й веселою традицією. Можливо, у вихідні дні усі збиратимуться разом, щоб приготувати щось особливе;

– збереження родинних спогадів. Створіть альбом з фотографіями або відео, де кожен член родини додає свої улюблені моменти. Це допоможе зберегти спогади та поділитися ними з наступними поколіннями;

– щорічні благодійні заходи. Візьміть за традицію брати участь у благодійних заходах або волонтерських програмах разом. Це не тільки зміцнить сімейні зв'язки, але й допоможе відчутти себе частиною більшого спільного добра;

– святкування досягнень. Визнавайте та святкуйте успіхи кожного члена родини, будь то шкільні, професійні або особисті досягнення.

Отже, впровадження таких традицій допоможе зберегти теплі та міцні стосунки у вашій родині, навіть в умовах стресу та високого навантаження. Сімейні традиції мають свої унікальні переваги порівняно з іншими методами покращення стосунків.

Сьомим психологічним фактором резильєнтності є фізична активність та зміцнення тіла. Фізична активність є важливим психологічним фактором резильєнтності, оскільки сприяє адаптації до стресу, покращує емоційний стан і підвищує здатність справлятися з труднощами.

Практичні поради щодо впливу фізичної активності на психологічну резильєнтність членів родини:

- регулярна фізична активність (включайте у свій розклад щоденні рухові вправи (ходьба, біг, йога, плавання тощо); мінімальна рекомендована норма – 150 хвилин помірних або 75 хвилин інтенсивних навантажень на тиждень);

- застосування вправ на розвиток сили та витривалості (поєднуйте аеробні та силові вправи для зміцнення м'язової системи й підвищення загального тону організму);

- забезпечення збалансованого підходу до життя (важливо дотримуватися режиму відпочинку та сну для відновлення організму; поєднуйте фізичну активність із техніками розслаблення (медитація, дихальні вправи), що допоможе підтримувати психологічну рівновагу) тощо.

Отже, на нашу думку, фізична активність є ключовим фактором загального благополуччя людини, оскільки забезпечує гармонійний розвиток як фізичного, так і психоемоційного здоров'я. Регулярні заняття спортом і руховою активністю сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, що позитивно впливає на витривалість організму та його адаптивні можливості. Крім того, фізична активність відіграє важливу роль у формуванні навичок самодисципліни, відповідальності та здатності до подолання труднощів. Регулярні фізичні навантаження формують стійкі звички здорового способу життя, що сприяють довгостроковій резильєнтності – здатності адаптуватися до змін і долати виклики без втрати психічної рівноваги. Фізична активність є не лише засобом зміцнення тіла, а й потужним інструментом

психологічної стійкості, що сприяє підвищенню загального рівня життєздатності та благополуччя людини.

Таким чином, розглянуті аспекти підтверджують, що:

- Родина відіграє важливу роль у вихованні та соціалізації майбутніх поколінь, що впливає на майбутнє держави. Війна значно ускладнює виконання сімейних функцій, змінюючи структуру та динаміку родини.

- Родини військових і поліцейських потребують особливої підтримки для збереження емоційної рівноваги та адаптації до складних умов.

- Резильєнтність сім'ї є ключовим фактором її виживання та функціонування в умовах війни. Загалом, війна кардинально змінює сімейне життя, підкреслюючи важливість соціальної підтримки, адаптації та зміцнення емоційної стійкості.

- Визначальні критерії ментального здоров'я: членів родини військових та поліцейських є емоційна стійкість, адаптивність, самовизначеність, ефективна комунікація та самореалізація. А важливим аспектом є розвиток резильєнтності як здатності до відновлення після стресу.

- Збереження ментального здоров'я українців є критично важливим завданням, що потребує комплексного підходу, включаючи психологічну допомогу, стратегії адаптації та розвиток стресостійкості.

Резильєнтність є багаторівневим явищем, що формується під впливом різних факторів як на особистісному, так і на сімейному рівнях.

На індивідуальному рівні вона залежить від: позитивного копіngu, який допомагає ефективно долати труднощі; оптимізму, гнучкості та позитивного мислення, що сприяють психологічній стійкості; реалістичного оцінювання ситуацій, самоконтролю та фізичної підготовки, які є основою стабільного функціонування; альтруїзму, що зміцнює моральну витривалість тощо.

На сімейному рівні резильєнтність визначається: міцними емоційними зв'язками та ефективною комунікацією, що сприяють

взаєморозумінню та стабільності; підтримкою (емоційною, матеріальною, духовною), яка створює відчуття безпеки; любов'ю, довірчими стосунками та якісним вихованням, які допомагають родині долати життєві виклики; адаптивністю, що дозволяє пристосовуватися до змін, зокрема в умовах війни.

Для військових і поліцейських родин особливо важливим є збереження сімейних зв'язків, що допомагає впоратися з емоційним навантаженням.

Фактори, що впливають на резильєнтність є постановка життєвих цілей; позитивні емоції; емоційна стійкість; конструктивні копінг-стратегії подолання негативних впливів стресу; фізична активність тощо.

Резильєнтність є багатокомпонентним процесом, що включає емоційну, соціальну та фізичну складові. Розвиток цих аспектів сприяє психологічній стійкості, адаптації до змін та ефективному подоланню життєвих викликів, які виникають перед родинами військових та поліцейських.

Список використаних джерел

1. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. Вип. 28 (57). С. 27–43.

2. Виноградова В. Розвиток емоційної стійкості державних службовців у кризових умовах. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнародною участю)*. Київ: НУБІП України, 2023. 87 с.

3. Гельбак А. М., Мухіна Г. В. Індивідуальні та сімейні чинники, що сприяють розвитку резильєнтності особистості працівника МВС України. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2025. № 1. С.86–88.

4. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. Вип. 64. С. 62–81.

5. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/340/322>

6. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2008. Т. 3 : Консультаційна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця : ФОП Рогольська І. О., 2018. С. 26–64.

8. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

9. Мірошнік З., Михайленко О. Резилієнтність як здатність обирати життя. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 9–11.

10. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей : прак. посіб. для ВПО, демобілізованих та їх сімей / за заг. ред. Г. В. Циганенко. Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП». Київ: Видавництво «Логос», 2016. 202 с.

11. Сааков В. ООН фіксує стрімке зростання загиблих цивільних в Україні. URL: <https://www.dw.com/uk/v-oon-zafixsuvali-strimke-zrostanna-cisla-zagiblih-civilnih-v-ukraini/a-70166527>

12. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. URL: <file:///C:/Users/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0/Downloads/slyusar-liudmyla.pdf>

13. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Психофізіологія та медична психологія*. 2023. Вип. 53. С. 207–211.
14. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34 (73), № 1. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735244/1/Стаття_Чиханцова.pdf
15. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Спецвип. № 2. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/11564/1/82.pdf>
16. Шосте загальнонаціональне опитування: Адаптація українців до умов війни (березень 2022). *Соціологічна група «Рейтинг»*. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyu_opros_adaptaciya_ukraincev_k_usloviyam_voyny_19_marta_2022.html
17. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Соціологія*. 2004. № 2 (4). URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2004/04/80-84_no-2_vol-4_2004_UKR.pdf
18. Ясточкіна І. А. Проблеми українських сімей в період війни. URL.: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v39/22.pdf>

Розділ 3

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЧЛЕНАМ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1 Поняття та характеристика криз, кризових станів, кризових ситуацій, їх вплив на особистість

Кризові ситуації під час війни охоплюють широкий спектр проблем: від фізичних загроз (обстріли, руйнування) та економічних потрясінь (втрата роботи, скорочення бізнесу) до психологічних травм (стрес, тривога, паніка) та репутаційних ризиків (дезінформація, хейт). Психологам, які здійснюють психологічний супровід поліцейських, осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій, військовослужбовців Державної прикордонної служби України та Національної гвардії України важливо враховувати особливості протікання, індивідуальне реагування та способи допомоги клієнтам під час кризових ситуацій.

Криза являє собою суб'єктивне сприйняття або переживання подій чи ситуацій, котрі характеризуються нестерпними труднощами і перевищують доступні ресурси індивіда або його здатності до їх подолання. Такі явища можуть мати місце як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Кожна криза має широкий

спектр проявів, включаючи суїцидальні настрої, сімейні конфлікти, випадки насильства (зокрема домашнього), реакції скорботи, панічні чи тривожні стани, післяпологові депресії і навіть перший психотичний епізод. Термін «криза» походить від грецького слова «krisis», що означає «переломний момент».

Відповідно до положень Закону України «Про Раду національної безпеки і оборони України», кризовою ситуацією вважається крайнє загострення протиріч, гостра дестабілізація становища в будь-якій сфері діяльності, регіоні, країні» [13].

Т. Титаренко зазначає, що згідно з підходами, запропонованими К. Холсті, кризу слід розуміти як національну або міжнародну ситуацію, яка створює загрозу першочерговим цінностям, інтересам або цілям задіяного суб'єкта. Холсті акцентує увагу на тому, що криза є ситуацією раптової загрози важливим інтересам, що супроводжується обмеженим часовим ресурсом для прийняття рішень. Важливо зазначити, що криза не лише корінним чином відрізняється від повсякденних подій, але також характеризується суб'єктивним сприйняттям особами, які приймають рішення у сфері безпеки, як серйозної загрози національним цінностям і стратегічним інтересам [18].

Кризова реакція розглядається як природна тимчасова втрата психічної рівноваги (дезадаптація), що потребує термінової психологічної, медичної, соціальної, юридичної або матеріальної допомоги. У ширшому аспекті криза постає як процес боротьби особистості за збереження емоційного балансу та адаптації в умовах, коли завдання здаються нездоланими. Дії людини у кризовій ситуації можна класифікувати як реакції на екстремальні обставини, над якими вона не завжди здатна ефективно здійснювати контроль.

Часто поняття кризи ототожнюють із хворобою. Поняття «криза» займає одне з ключових місць у дискусіях психологів, психіатрів і психотерапевтів поряд з термінами «невроз», «психоз» і «психосоматика». Згідно з МКХ-11, поняття кризового стану та гострої кризової реакції класифікують як реакцію на стрес,

розлад адаптації або посттравматичний стресовий розлад. Найважливіша зміна клінічних та діагностичних поглядів стосується того, що кризові стани та стресові розлади не обмежуються лише гострими реакціями у здорових осіб. Травматичний стрес може спричинити і хронічні реакції, і зміни особистості [11].

Згідно з класифікацією DSM-V, діагностика гострого стресового розладу включає такі симптоми: збудження, поведінка уникання, повторювані переживання катастрофи, дисоціація, що існують упродовж не більше 4-х тижнів гострого стресу [6].

Головна ознака обох класифікацій – безпосередній та чіткий зв'язок між надзвичайною подією (обтяжливою ситуацією) і виникненням симптоматики. Таке розуміння стає концептуальною основою для аргументації необхідності залучення зовнішньої допомоги в умовах кризових обставин. Основна мета кризової інтервенції здебільшого полягає у запобіганні суїцидам, а також у підтримці автономії і самоконтролю особистості.

Кризовий стан являє собою специфічний період у житті людини, що виникає внаслідок пережитої психологічної травми або загрози наближення потенційно психотравмуючої події. Серед ключових ознак кризового стану можна виокремити: високий рівень тривожності та напруги, сильне хвилювання, почуття невизначеності, безпорадності, почуття неспроможності та безнадійності, апатію, пригніченість, виражене роздратування або гнів, фізичну втомлюваність, зниження самооцінки, труднощі з організацією свого часу, а також песимістичний погляд на майбутнє. У таких ситуаціях людина нерідко стає замкненою, значно зменшує рівень спілкування з близькими та рідними.

Н. Михайлова, С. Малікова та Н. Мусієнко виокремлюють кілька основних типів кризових станів: кризи, пов'язані з періодами життєвого дозрівання; кризи, що виникають через значні життєві зміни; ситуаційні кризи та травматичні переживання. Кожен із цих видів криз, розглянутий окремо, може не становити серйозної загрози для психологічного здоров'я. Наприклад, зараз багато

людей переживають кризові стани під впливом війни – це природна реакція на ненормальну ситуацію, яку доводиться проживати в реальному часі. Проте варто звернути увагу на те, що якщо людина стикається одразу з кількома ознаками кризового стану або їх сукупністю, це є вагомою підставою для звернення до психолога або іншого фахівця в галузі психічного здоров'я [10].

В. Заїка визначає: «Кризова ситуація – це ситуація, яка характеризується раптовим і значним порушенням нормального функціонування системи, що призводить до негативних наслідків для її учасників» [7, с. 35].

Окреслимо основні типи кризових ситуацій, які має враховувати психолог при роботі з клієнтами.

Так, за сферами людської діяльності, в яких спостерігаються виникнення кризових ситуацій виділяють: економічну, політичну, соціальну, техногенну, екологічну та військову кризову ситуацію.

За походженням кризові ситуації є:

1. Природні кризові ситуації (землетруси, урагани, повені, зсуви ґрунту, торнадо та інші природні катастрофи).

2. Техногенні кризові ситуації (вибухи, аварії на підприємствах хімічної, ядерної чи іншої промисловості, авіаційні катастрофи).

3. Соціальні кризові ситуації (внутрішні конфлікти, міжнародні конфлікти, війни, соціальні революції та інші форми масових суспільних конфліктів).

4. Економічні кризові ситуації (фінансові кризи, руйнування економіки, безробіття, кризи у фінансовій системі тощо).

5. Політичні кризові ситуації (зміни в уряді, політичні конфлікти, кризи влади, зміни у політичній системі тощо) [2].

З огляду на фактори виникнення та залежно від часу дії кризові ситуації підрозділяються на постійні та тимчасові.

Залежно від наслідків бувають загальними, специфічними та індивідуальними.

Залежно від причини виникнення є об'єктивні та суб'єктивні кризові ситуації.

Залежно від середовища виокремлюють: внутрішні (в межах конкретного середовища, галузі чи однієї країни) та зовнішні кризи.

Залежно від відносин, А. Вольнова виокремлює такі кризи: криза нереалізованості – суб'єктивне негативне переживання життєвої програми; кризи спустошеності – душевна втома і переживання відсутності досягнень; криза безперспективності – відсутність перспектив професійного зростання, реальних планів на майбутнє [16].

За впливом на психіку кризові ситуації, С. Гута поділяє на:

1. Травматичні кризові – це ситуації, які спричиняють значний стрес і емоційне потрясіння, що можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або інших психічних розладів (наприклад, війни та збройні конфлікти; стихійні лиха та природні катастрофи; техногенні катастрофи та надзвичайні ситуації; терористичні акти і екстремізм; насильство в сім'ї, сексуальні домагання, інші форми насильства; втрата близького члена сім'ї або друга.

2. Нетравматичні – це ситуації, які також спричиняють стрес і емоційне потрясіння, але не настільки значний, як у випадку травматичних кризових ситуацій (наприклад, розлучення, розставання з коханою людиною; втрата роботи, зміна місця проживання; серйозне захворювання; перехід на нову посаду, вступ до нового навчального закладу; народження дитини, поява в сім'ї нового члена) [4].

Основними характеристиками кризових ситуацій є:

– раптовість: кризові ситуації зазвичай виникають несподівано і непередбачувано;

– невизначеність: кризові ситуації часто супроводжуються невизначеністю щодо того, що буде далі;

– високий рівень стресу: кризові ситуації спричиняють значний стрес і емоційне потрясіння, які можуть призвести до негативних наслідків для здоров'я.

В. Заїка розглядає *суб'єктивну модель кризи* як сукупність таких **рівнів**:

- 1) *сенситивний*, заснований на відчуттях людини;
- 2) *емоційний*, пов'язаний із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан у цілому і його наслідки;
- 3) *інтелектуальний*, який є результатом тлумачення, уявлення про свій стан, роздуми про його причини і можливі наслідки;
- 4) *мотиваційний*, пов'язаний із певним ставленням до свого кризового стану, зі зміною поведінки і способу життя в умовах кризи й актуалізацією діяльності щодо подолання кризового стану [7].

О. Саннікова виділяє такі фази розвитку кризових ситуацій:

1) **фаза первинного зростання напруги**. При зіткненні з проблемною ситуацією людина спочатку спирається на минулий досвід для того, щоб справитися з нею; використовуються звичні для людини способи рішення і механізми захисту; залучаються знайомі та відпрацьовані ресурси, зберігається гнучкість у підході до проблеми; напруга і релаксація збалансовані;

2) **фаза подальшого зростання напруги**. У людини починають виникати і наростати почуття невпевненості, страху, розгубленості. На цій стадії випробуються нові способи вирішення проблеми, зменшується гнучкість, напруга переважає над релаксацією. Саме в цей період людина потребує допомоги зі сторони, вона готова до сприйняття нових ідей. Якщо із тих або інших причин вона не може отримати допомоги, настає нова стадія;

3) **фаза підвищення тривоги і депресії**. Ця стадія характеризується емоційною та інтелектуальною дезорганізацією, відчуттям хаосу, людині починає здаватися в цей період, що всі ресурси вичерпані, вона не бачить виходу із ситуації, яка створилася. Тут може виникнути можливість несприятливого результату – це зловживання алкоголем, наркотиками, психічні порушення, кримінальна поведінка, суїцид. Якщо особа звернулася до консультанта на цій стадії, то він може допомогти їй знайти контроль над ситуацією,

віднайти свої ресурси і, якщо не розв'язати проблему повністю (оскільки не всі проблеми у принципі вирішувані), то все ж таки побачити можливості вибору;

4) **фаза відновлення** – прийняття рішення з подальшою стабілізацією. Дослідниця підкреслює, що перехід від однієї стадії розвитку кризи до іншої відбувається поступово, не різко; разом із тим кожна із них характеризується переважно їй властивими емоціями, думками, комунікативними і поведінковими особливостями [17].

Наслідки кризових ситуацій, які переживають люди, у деяких випадках можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який характеризується такими симптомами, як повторювані спогади про кризову ситуацію, уникнення ситуацій, які нагадують про кризову ситуацію, апатія, дратівливість, проблеми зі сном. У інших випадках кризові ситуації можуть призвести до інших психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади або психосоматичні захворювання.

Психологу слід також знати про зміну емоційної сфери під час переживання ас гострих кризових станів. Так, у клієнтів може виникати почуття безцільності, спустошеності, відчуття глухого кута. На такому емоційному тлі людина не здатна самотійно впоратися зі своїми проблемами, знаходити шляхи їхнього розв'язання і діяти. Людина відчуває також безпорадність, відчуття позбавленості будь-якої можливості керувати своїм життям. Це почуття частіше виникає у молодих людей, які відчують, що інші все роблять за них, і від них самих нічого не залежить. Також в кризових ситуаціях може виникати почуття власної неповноцінності (коли людина себе низько оцінює, вважає нікчемною та ін.), почуття самотності (ніхто тобою не цікавиться, не розуміє тебе) та спостерігається швидко зміна почуттів, мінливість настрою. Надії швидко спалахують і гаснуть.

Однією із суттєвих характеристик переживання кризових ситуацій є зміна внутрішнього, суб'єктивного світу людини. Втрата відчуття контролю часто призводить до помилкового розпізнання

як самих подій, так і їхньої взаємозалежності з особистістю, залученою до цих подій. Це проявляється через викривлене сприйняття себе та оточуючого світу, де замість збалансованої оцінки домінують крайнощі – полярні судження. Такий підхід породжує уявлення про ситуацію як про безвихідну або нерозв'язну, що значно звужує спектр ефективних поведінкових стратегій і врешті-решт зумовлює нездатність повернути контроль не лише над ситуацією, а й над власними діями. Кризові життєві ситуації, особливо ті, що сприймаються як невіршувані та глибоко вкорінюються у свідомості, можуть викликати хронічний страх або стан невизначеності. Ці емоційні напруження, на думку Н. Видолоб, часто знаходять своє відображення на фізичному рівні через м'язові блоки. Чим тривалішим є цей період внутрішнього неспокою, тим очевиднішими стають проблеми – від труднощів у міжособистісних відносинах до обмеження фізичної свободи. Тіло, придушуючи небажані емоції та переживання, активує захисні механізми, які поступово послаблюють інтерес до активного та повноцінного життя [3].

Таким чином, кризові ситуації є результатом взаємодії зовнішніх та внутрішніх чинників, значення яких змінюється залежно від обставин. При цьому суб'єктивна реакція на події відіграє вирішальну роль у характері та перебігу кризи.

3.2 Основні напрями та методи психологічної допомоги сім'ї в кризових ситуаціях

Психологічна підтримка сім'ям працівників МВС України в умовах кризових ситуацій спрямована на покращення її функціональності та відновлення гармонії в стосунках. Вона охоплює сімейне консультування, екстрену психологічну допомогу та надання першої психологічної допомоги. Ключовими аспектами такої роботи є емпатія, терпіння, активне слухання й усвідомлення необхідності залучення фахівців – психологів, соціальних служб або громадських організацій.

Психологічна допомога в кризових ситуаціях включає кілька напрямів:

1. Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів із надання базової психологічної підтримки та практичної допомоги членам родини, які зазнають стресу чи психологічної травми унаслідок кризи.

Основні принципи першої психологічної допомоги:

- спокій і безпека – створення умов, де члени сім'ї почуваються захищеними;
- активне слухання – вислухати без осуду, дати можливість висловитися;
- емпатія та підтримка – прийняття почуттів інших, навіть якщо вони здаються нелогічними;
- мінімізація шкоди – уникати порад типу «візьми себе в руки» чи «інші мають гірше»;
- практична допомога – організація задоволення базових потреб (їжа, сон, безпека).

Етапи надання ППД:

1. Оцінка ситуації – визначити загрозу життю, стан безпеки.
2. Налагодження контакту – говорити простою мовою, без тиску.
3. Надання емоційної підтримки – допомогти людині проговорити переживання.
4. Організація ресурсів – медична допомога, соціальні служби, поліція (якщо потрібно).
5. Повернення до стабільності – навчити простим технікам саморегуляції (дихання, заземлення).

Методами психологічної допомоги сім'ї в кризових ситуаціях можуть бути:

1. Сімейна бесіда – кожен член сім'ї має право висловитися.
2. Нормалізація реакцій – пояснити, що страх, агресія, плач у кризі є природними.
3. Техніки зниження напруги – дихальні вправи, тілесні розслаблення.

4. Створення плану дій – що робити далі, до кого звертатися.

5. Ресурсування – нагадати про позитивні сторони, підтримку родини та друзів.

2. Екстрена психологічна допомога – це система коротко-строкових заходів, націлених на регуляцію актуального психологічного, психофізіологічного стану та негативних переживань людини або групи людей, постраждалих унаслідок надзвичайної ситуації, за допомогою професійних методів, які відповідають вимогам ситуації. Це спеціалізована форма допомоги, яка спрямована на членів сімей, що переживають гострі психологічні кризи й потребують негайної підтримки. Центральною метою екстреної психологічної допомоги є відновлення порушеної мікросоціальної взаємодії особи та когнітивна трансформація її уявлень про джерела проблем і способи виходу з кризи. На цьому етапі активно використовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії. Особливістю роботи є чітке фокусування уваги на конкретних задачах із мінімізацією обговорення супутньої симптоматики чи несуттєвих питань. Для підвищення адаптивності застосовуються не тільки консультавання, а й різноманітні індивідуальні поведінкові тренінги, які часто базуються на виконанні завдань у домашніх умовах.

Екстрена психологічна допомога зосереджується на допомозі людям у стані гострої психологічної кризи. Криза в цьому контексті визначається як психологічний стан, що виникає через блокування життєвої активності однієї особи зовнішніми факторами (наприклад, фрустрація) або внутрішніми причинами – такими як процес особистісного розвитку чи перехід до нового життєвого циклу. Хоча кризовий досвід є природним для кожного, психотерапія необхідна лише в тих випадках, коли стан досягає рівня «патологічної кризи». До таких станів відносять ситуативні реакції (патологічні або непатологічні), психогенні стани (зокрема невротичні), депресивні неврози, а також психопатологічні або патологічно-характерологічні реакції.

Психосоціальна допомога охоплює підтримку як для дітей, так і дорослих, які переживають важкі емоційні стани, працюючи із травматичними образами, фобіями, а також через індивідуальні методи допомоги. Важливою частиною тут стають спеціалізовані методи кризового втручання, зокрема кризовий консультування та психобіографічний дебрифінг.

3. Психодіагностика кризових станів.

Для вибору ефективної стратегії роботи з клієнтом на початковому етапі використовується поглиблене інтерв'ю, а за потреби – психодіагностичні методики. Це дозволяє краще зрозуміти природу особистісного стану клієнта і оцінити сферу його проблем. Етап діагностики має на меті поступове заглиблення у внутрішній світ клієнта, що допомагає розширити уявлення про масштаби та характер його проблем.

Згідно з дослідженнями Л. Вольнової, психодіагностика включає такі основні етапи:

1. Збір інформації:

На цьому етапі клієнта заохочують вербалізувати свої емоції та встановити зв'язок між відчуттями і конкретними подіями. Це допомагає знизити емоційне напруження і визначити найбільш критичні причини кризи. Проблеми, які спочатку здавалися непідйомними для клієнта («гора»), тут розділяються на більш компактні й доступні для обробки складові («шматки»). Важливо не поспішати до вирішення проблеми, щоб уникнути втрати значущої інформації.

2. Формулювання проблеми та її уточнення.

Клієнт рідко формулює свої проблеми з урахуванням усіх важливих аспектів життя. Він може або занадто узагальнювати їх, або акцентувати увагу не на ключових аспектах (наприклад, плутати наслідки й причини). На цьому етапі консультант допомагає клієнту переформулювати проблему, враховуючи раніше неефективні спроби її вирішення. Оновлення проблемного поля сприяє появі нового погляду на те, як впоратися з ситуацією хоча б частково.

3. Психологічне діагностичне дослідження.

Вибір діагностичних тестів визначається залежно від індивідуальних характеристик клієнта та природи кризи. Так, можна використовувати опитувальники – Шкала оцінки впливу травматичної події», методика «Прогноз» для оцінювання нервовопсихічної стійкості, методика «Духовна криза» Л. Шутова, А. Ляшук, «Шкала безнадійності Бека», «Методика визначення домінуючого стану», «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей», «Опитувальник способів подолання», адаптований за методикою WCQ, діагностика ПТСР та інші. Додатково проводиться робота з оцінки емоційної, мотиваційної та когнітивної сфери особистості та дослідження сімейного середовища.

4. Оцінка кризи і виявлення ресурсів для реабілітації.

На цьому етапі визначається первинна подія (психотравма), що викликала дисбаланс. Консультант допомагає клієнту усвідомити його попередні стратегії подолання і виявити ті ресурси, якими він уже володіє. Також здійснюється оцінювання ступеня дезадаптації в життєвій діяльності та розробляється план психологічної реабілітації.

5. Формулювання експертного висновку.

Обстеження завершується створенням спільного плану подальшої роботи, який передбачає визначення мети, завдань і часу наступних консультацій. У деяких випадках консультант може утриматися від негайного вирішення проблеми, оскільки глибоке розуміння ситуації є основою для уникнення помилок у майбутньому [16].

4. Сімейне консультування – професійна допомога для пар і сімей, яка спрямована на подолання емоційних, комунікаційних та міжособистісних проблем у складних життєвих обставинах. Особливу увагу під час консультування сім'ї приділяють викликам, пов'язаним із рольовими конфліктами. У таких випадках застосовують методи корекції або переосмислення психологічних ролей, баланс щодо розподілу сімейних обов'язків, системі сімейних цінностей.

Кризи нерідко провокують інтенсивні переживання, які стають формою осмислення життя. У таких ситуаціях виникає потреба у допомозі психолога віднайти новий сенс існування для клієнта. Узгодження особистих цінностей і пошук джерел натхнення стають важливими кроками в цьому процесі. Така робота психолога може розгортатися різними шляхами:

- допомога психолога у прийнятті реальності, в адаптації клієнта до обставин шляхом підкорення власних потреб, однак втрачаючи попередній сенс безповоротно;

- допомога психолога у ціннісному переосмисленні, у визнанні кризи як руйнівної сили, у створенні нового сенсу життя, базуючись на втратах.

- допомога психолога у творчому переосмисленні, що є характерним для творчих особистостей, що здатні шукати вихід і навіть формувати нові життєві підходи. Головним результатом такого процесу стає самонаповнення та особистісний розвиток.

Різні типи переживань можуть поєднуватися в єдиному процесі подолання кризи, а їхній домінуючий характер визначає наслідки для особистості. Найбільш конструктивними є принципи цінності й творчості, які трансформують складні життєві події у джерела духовного вдосконалення.

5. Сімейна психологічна допомога активно працює над зміною неефективних моделей поведінки всередині сім'ї та впровадженням нових стратегій взаємодії і подолання труднощів. Психологи мають продіагностувати, які саме копінг-стратегії використовують члени сім'ї: активні чи пасивні. Активні методи спрямовані на вирішення проблеми або пошук соціальної підтримки. Пасивні проявляються через уникнення ситуацій стресу, хоча іноді воно може мати адаптивний характер. Ефективність копінг-стратегій визначається їхньою відповідністю загальним адаптивним цілям людини й охоплює три сфери: поведінкову, когнітивну й емоційну.

Орієнтуючись на підходи К. Муздибаєва, Л. П'янківська, Ю. Бойко-Бузиль виділяють:

- стратегії, орієнтовані на оцінку ситуації;

- стратегії, зосереджені на вирішенні проблеми;
- стратегії, сфокусовані на управлінні емоціями;

Вибір психологом стратегії консультування має значення для ефективного подолання кризи, залежно від конкретних обставин і адаптивних потреб членів сімей, відповідності загальним цілям адаптації особистості до нових викликів та перешкод. Коротко опишемо особливості врахування описаних вище стратегій при проведенні сімейної психотерапії.

Стратегія, орієнтована на оцінку, акцентує увагу на аналізі ситуації, з'ясуванні її значення та прогнозуванні можливих наслідків. Вона включає логічне осмислення подій і когнітивну підготовку, яка допомагає побачити позитивні аспекти навіть у складних умовах. Водночас в цій стратегії можуть проявлятися неконструктивні елементи, такі як заперечення реальності або зменшення значущості загрози, що є наслідком дії захисних механізмів.

Стратегія, орієнтована на проблему, передбачає активну взаємодію зі стресовими чинниками та їхніми наслідками. Її реалізація починається з ретельного аналізу кризових обставин з метою отримання максимально точної інформації. Цей підхід часто супроводжується пошуком підтримки з боку близького оточення або фахівців. Важливим моментом є ухвалення рішення щодо конкретних дій, спрямованих на вирішення критичних питань.

Стратегія, орієнтована на емоції, має на меті регуляцію емоційних станів, пов'язаних із переживанням кризи, забезпечення внутрішньої рівноваги та збереження надії на зміну обставин. Роздуми про позитивні перспективи допомагають знизити рівень негативних емоцій і уникнути імпульсивної поведінки. Надія стимулює прагнення до життя та самореалізації, а здатність керувати емоціями може також покращуватися через розвиток терпимості [12].

До методів психологічної допомоги, які застосовуються під час роботи з кризовими станами сім'ї, О. Кокун, І Пішко, Н. Лозінська, В. Олійник, С. Хоружий, С. Ларіонов, М. Сириця відносять роботу, орієнтовану на переоцінку цінностей, адаптацію

клієнтів до обставин) та профілактично-орієнтовану патогенетичну психотерапія [8].

Дана стратегія має кілька завдань:

- запобігання формуванню почуття безнадійності та втрати сенсу життя;
- сприяння особистісному розвитку пацієнта, що забезпечує його стійкість до кризових явищ та фрустрацій;
- корекція ціннісної парадигми через зміну акцентів у системі пріоритетів пацієнта.

Одним із ефективних методів подолання кризових станів є техніка, яка допомагає вирішувати рольові конфлікти та надає психологічну підтримку. Завдяки цьому методу можна моделювати людське життя, переживати події минулого, теперішнього та майбутнього – як реальні, так і уявні, часом навіть фантастичні. У рамках техніки програвання ситуацій створюється певний життєвий світ людини, який можна змінювати відповідно до її потреб, особливо тих, які з певних причин нереалізовані в реальному житті. Завдяки моделюванню кризової ситуації пацієнту можна допомогти знайти емоційні ресурси для подолання негативних наслідків кризи. Психодрама не лише сприяє відновленню порушеного життєвого світу людини, а й відкриває перспективи розвитку та пошуку варіантів розв'язання складних життєвих конфліктів.

Одним із методів психологічної допомоги сім'ї є аналіз ролі, який ґрунтується на концепції его-станів – специфічних аспектів особистості, що проявляються у процесі взаємодії з іншими людьми – «дитина», «дорослий» та «батько». Динаміка функціонування цих его-станів створює багатогранний образ людського життя та взаємозв'язків, дозволяючи глибше оцінити як видимі, так і приховані аспекти поведінки. Одним із ключових аспектів трансакційного аналізу є вивчення «ігор», які розігрують люди в своїх стосунках. Ерік Берн детально класифікував такі «ігри», викривши їхні зв'язки з життєвими сценаріями особистості. Основним завданням цього підходу є корекція життєвих сценаріїв, що втратили

гармонію. Цей метод особливо актуальний у роботі з кризовими ситуаціями, часто «закладеними» у життєві сценарії людини. Аналіз та переосмислення сценарію відкривають можливості для подолання таких криз.

Основними групами внутрішніх ресурсів, які допомагають людині справлятися з кризовими ситуаціями є: віра, емоції, спілкування, уява, розсудливість і фізична активність. Для оцінки цих ресурсів він розробив стандартизований опитувальник, який дозволяє виявити домінуючі та недостатньо розвинені ресурси. Домінуючі ресурси підтримують людину в ситуаційних труднощах, але їх неефективність або дефіцит можуть ускладнити процес адаптації.

Психологічний супровід – особлива форма пролонгованої психологічної і соціальної допомоги – патронажу.

Патронаж у цьому контексті трактується як інтегрована та всеохоплююча система соціальної підтримки й психолого-педагогічної допомоги, що надається в межах діяльності соціально-психологічних служб. На відміну від концепції корекції, патронаж не передбачає виправлення недоліків чи реконструкцію особистості. Натомість він спрямований на виявлення внутрішніх ресурсів особистості або сім'ї, опору на власні потенціали і, на підставі цього, створення необхідних психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення конструктивних зв'язків із соціальним середовищем. Конкретні завдання супроводу визначаються індивідуальними характеристиками особистості, що перебуває під опікою, та специфікою ситуації, за якої здійснюється підтримка. Діяльність фахівців триває до завершення кризового періоду. Успішний результат соціально-психологічного супроводу полягає у набутті нової життєвої якості – адаптивності, що полягає у здатності самостійно досягати відносної рівноваги як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих обставинах.

Групою дослідників виділено соціально-психологічний супровід, який розгортається у часовій перспективі, який можна умовно

розділити на три етапи: діагностико-аналітичний, діяльнісний та контрольньо-аналітичний. Зупинимось на описі кожного з етапів:

1. Діагностико-аналітичний етап передбачає оцінювання ситуації через встановлення довірчих відносин із клієнтом, з'ясування суті проблеми, визначення наявності кризи та формування робочого контакту для подальшої взаємодії. Використовувані методи на цьому етапі включають бесіди з клієнтом, тестування, анкетування, спостереження та аналіз документації.

2. Діяльнісний етап акцентується на розв'язанні специфічних проблем кризової ситуації клієнта. Основна увага тут приділяється зняттю емоційної гостроти переживань, формуванню адекватної самооцінки й усвідомленню внутрішніх і зовнішніх факторів, які спровокували кризу. Робота також спрямована на зміну дезадаптивних форм поведінки до адаптивних і розробку стратегії подолання стресу. Значна увага приділяється побудові нових соціальних взаємозв'язків клієнта та формуванню мережі психосоціальної підтримки. Окрім роботи з близьким оточенням клієнта, важливо знайти можливості підтримки серед осіб зі схожими досвідами чи тими, хто перебуває в аналогічних ситуаціях (наприклад, групи осіб, які пережили кризу). Комплексний підхід передбачає залучення до супроводу лікарів, психологів, юристів та фахівців різноманітних соціальних установ (центрів зайнятості, соціального обслуговування тощо). При цьому соціальний працівник виконує функцію посередника з метою активізації підтримуючих систем і привернення уваги до проблеми клієнта.

3. Контрольно-аналітичний етап виникає як процес рефлексії над результатами проведеної роботи. На цій стадії аналізуються зміни в поведінці клієнта, когнітивному контролі над ситуацією та психологічному стані. Якщо проблему вирішено й клієнт демонструє впевненість у своїй здатності покращити ситуацію самостійно, цей етап може слугувати завершальним. У разі відсутності значущих змін він стає відправною точкою для нової послідовності заходів або рекомендацій щодо участі у взаємодопоміжних групах.

Варто зазначити, що наведені етапи є орієнтовними напрямками роботи, оскільки конкретний зміст допомоги залежить від індивідуальної ситуації [9].

Безперечно, визначені етапи є лише напрямками для роботи, оскільки конкретний зміст допомоги сім'ям в ситуації кризи визначається ситуацією і сутністю кризового стану.

Отже, описані напрямки та методів психологічної допомоги сім'ям в кризових ситуаціях є важливою ланкою на шляху збереження та відновлення психічного здоров'я. Війна в Україні, на жаль, породжує багато нових кризових явищ, які приходиться пережити сучасним сім'ям – людські втрати, втрати жила, соціальних ролей, місця роботи, вимушена міграція, інвалідизація, полон, тортури і т.д. Проте, наданий вчасно комплекс психологічної допомоги сім'ям в кризових ситуаціях допомагають підтримати та відновити фізичне та психічне здоров'я.

3.3 Інноваційні підходи та науково-практичні рекомендації до надання психологічної допомоги членам сімей працівників МВС України в умовах кризових ситуацій

Сучасні підходи до психологічної допомоги членам сімей працівників МВС України в умовах кризових ситуацій мають на меті забезпечити оперативний, доступний та адаптований до потреб сім'ї супровід, що сприяє їхній адаптації та відновленню.

Ключовими принципами надання психологічної допомоги є:

- доступність – забезпечення легкого доступу до кваліфікованої допомоги, особливо в умовах обмежених ресурсів або географічної віддаленості;
- конфіденційність – дотримання принципу конфіденційності, щоб забезпечити безпечне середовище для обговорення особистих проблем;
- емпатія та підтримка – надання підтримки, яка базується на розумінні та прийнятті емоцій членів сім'ї, без засудження;

– професіоналізм – залучення кваліфікованих психологів та психотерапевтів, які мають досвід роботи з кризовими ситуаціями та родиною.

Інноваційні підходи до психологічної допомоги сім'ям працівників МВС в кризових ситуаціях включають онлайн-консультації, групову терапію для сімей, спеціалізовані програми психологічної реабілітації, використання мобільних додатків для підтримки, а також створення мереж взаємодопомоги для зміцнення стійкості та надання підтримки в умовах тривалого стресу. Охарактеризуємо їх:

1. Цифрові технології:

- **Онлайн-консультації** забезпечують гнучкість та доступність психологічної допомоги для сімей, які можуть перебувати у різних географічних локаціях або потребувати підтримки у будь-який час.

- **Мобільні додатки** є спеціальними технологіям, які пропонують вправи для опанування стресу, техніки самодопомоги та інструкції для батьків у кризових ситуаціях.

- **Сайти. Прикладом може бути сайт** «Психічне здоров'я для України» (Mental Health for Ukraine, MH4U).

2. Групові формати:

- **Сімейне консультування та групи підтримки**, де сім'ї можуть обмінюватися досвідом, отримувати підтримку від інших родин, які опинилися в подібних умовах, та разом шукати шляхи подолання труднощів.

- **Тренінги для сімей** передбачають навчання сім'ї навичкам стресостійкості, ефективного спілкування та розв'язання конфліктів, що є важливим для подолання наслідків кризових ситуацій.

3. Спеціалізовані програми:

- **Психологічна реабілітація** включає в себе розробку комплексних програм психологічного відновлення, які передбачають різні рівні підтримки, від психосоціального супроводу до глибокої психотерапії, відповідно до потреб сім'ї.

- **Програми робіт з травмою** – це спеціалізовані програми, спрямовані на роботу з травматичними переживаннями, що виникають у родичів працівників МВС внаслідок їхньої професійної діяльності.

4. Мережі взаємодопомоги:

- **Створення спільнот**, де члени сімей можуть надавати один одному емоційну підтримку, ділитися ресурсами та інформацією, що сприяє зміцненню соціальних зав'язків;

- **Групи взаємопідтримки**, які можуть створюватися для проведення тренінгів для членів сімей працівників МВС.

Перейдемо до конкретних психологічних інструментів, які стануть у нагоді психологу при роботі з членами сімей працівників МВС України в умовах кризових ситуацій:

1. Шкала тяжкості психосоціальних стресів для дорослих.

Дана шкала може бути використана задля оцінки психосоціальних факторів, що спричиняють стрес, є кризовими ситуаціями в сім'ях та сприяють розвитку психічних та поведінкових розладів. Дані ситуації розбиті на шість ступенів, для кожного з котрих наведені приклади гострих і хронічних стресових подій;

1. Стресорний фактор відсутній. Ніякі події не можуть розглядатися як гострий стрес, здатний викликати захворювання, відсутні також стійкі тривалі стресові обставини, які могли б спричинити захворювання.

2. Стресорний фактор – слабкий. Прикладом гострого слабого стресу може служити ситуація початку або закінчення навчання у школі; прикладом тривалої слабкої стресової ситуації – конфлікти у сім'ї, невдоволеність роботою, проживання у районі високої злочинності.

3. Стресорний фактор – помірний. Прикладом гострої стресогенної події можуть бути шлюб, розлука з чоловіком або дружиною, втрата роботи, вихід на пенсію, аборт. Прикладами хронічних стресових ситуацій – суперечки у шлюбі, серйозні фінансові утруднення, погані стосунки з начальником, випадок, коли один із батьків виконує всі батьківські обов'язки.

4. Стресовий фактор – тяжкий. Прикладом гострого тяжкого-стресу може служити розлучення або народження дитини; прикладом хронічного – безробіття, бідність.

5. Надмірно тяжкий стресовий фактор. Гострий – смерть одного з членів подружжя, діагностування серйозного захворювання; зазнавання насильства; хронічний – наявність серйозного хронічного захворювання у суб'єкта або його дитини, наявність фізичної або сексуальної неповноцінності.

6. Катастрофічний гострий стрес: смерть дитини, самогубство одного з членів подружжя, розорення внаслідок стихійного або іншого лиха. Хронічний – перебування у полоні як заручника, перебування у концентраційному таборі [7, с. 20–21].

2. Розпізнавання та реагування батьків на кризові ситуації у дітей.

Як батькам зрозуміти, що їхня дитина справді перебуває у кризі та потребує допомоги? Важливо пам'ятати, що дитяча психіка має здатність до самовідновлення. Часто діти самостійно можуть пояснити, що з ними відбувається, і завдання батьків – навчитися стимулювати ці роздуми та пояснення. Це допомагає формувати толерантність до інших точок зору, а також здатність критично ставитися до інформації. Водночас корисно виховувати у дітей усвідомлення, що багатство та єдність нашого суспільства полягає у різноманітності поглядів і культур.

Кризові ситуації у дітей виникають тоді, коли вони не в змозі самостійно впоратися з труднощами без сторонньої допомоги чи підтримки. У цьому випадку можна виділити кілька характерних ознак, які свідчать про те, що дитина переживає кризу:

- Невпевненість і безпорадність: це може бути результатом невдалих спроб сперечатися, стикаючись із байдужістю чи навіть ворожістю з боку оточення або суспільства загалом. Також такі ситуації часто супроводжуються змінами у самосприйнятті і відносинах з іншими.

- Підвищена тривожність і страхи: дитина може боятися покарання, нерозуміння чи засудження з боку оточуючих або переживати через потрапляння у нові, незнайомі обставини. У таких випадках важливо розвивати компетентність та впевненість дитини, залишаючи їй простір для нормального життя – проведення уроків, тренувань, зустрічей з друзями та звичайних дитячих розваг.

- Посилена емоційність: у кризовій ситуації емоційна регуляція дитини може порушуватися. Це проявляється у зниженні самоконтролю, а також відчуттях провини, гніву, недовіри чи навіть депресії. Хорошим способом допомогти може бути спільне заняття творчістю, наприклад, малювання.

- Гостра потреба у зовнішній підтримці: розмова дорослого з дитиною стосовно її переживань, а також використання технік активного слухання здатні значно покращити емоційний стан дитини.

Батькам важливо бути уважними до цих ознак і намагатися створювати комфортну атмосферу, в якій дитина почуватиметься захищеною та зрозумілою.

3. Психологічна підтримка в ситуації вимушеного переселення.

Психологічна допомога дітям-переселенцям включає кілька ключових аспектів, спрямованих на оптимальний розвиток дитини:

1. Створення умов для благополучного розвитку. Це передбачає безпечне і сприятливе середовище, підтримку всієї сім'ї, забезпечення можливостей для соціальної взаємодії та стимулювання здібностей дитини.

2. Сприяння розвитку через активну підтримку.

3. Усунення будь-яких перешкод, що можуть гальмувати розвиток. Дуже важливо допомогти дітям опанувати позитивні методи боротьби зі стресом, адже ці навички стануть основою їхнього успішного дорослого життя.

Для цього батькам можна рекомендувати дотримуватися таких правил:

1. Давайте дитині приклад поведінки в складних ситуаціях. Зберігайте спокій, контролюйте прояви гніву та підтримуйте раціональний підхід до вирішення проблем.

2. Пропонуйте дитині контроль у належній мірі. Дозвольте їй брати участь у прийнятті сімейних рішень – наприклад, облаштувати власну кімнату, вибрати активності для всієї сім'ї або долучитися до важливих дискусій.

3. Відкрито й чесно спілкуйтеся з дитиною. За доречної можливості розкажіть про свої труднощі на роботі чи причини емоційного стану, а також заохочуйте її ділитися власними переживаннями та страхами.

4. Допоможіть дитині знайти захоплення чи фізичну активність, яка її зацікавить, і підтримуйте її інтерес у цьому напрямку.

5. Закликайте до вибору здорової їжі та ведення активного способу життя, підкреслюючи важливість турботи про здоров'я.

6. Організуйте простір навколо дитини так, щоб воно було безпечним, сталим, передбачуваним і комфортним, де її почуття та думки будуть шановані.

7. Опануйте техніки релаксації та навчіть цьому дитину.

В рамках тренінгів або психокорекційної індивідуальної роботи з дітьми можна застосовувати різноманітні інструменти для підтримки психологічного стану, подолання травматичних переживань чи життєвих криз, а також для пошуку рішень і ресурсів. Серед таких засобів – спеціальні набори карт для роботи з емоціями й вирішення проблем – «Соре» (Подолання) (О. Аялон), «Чарівна скринька» (І. Васильєва), «Азбука вашої любові» (І. Венцікова), «Скринька доброго чарівника» (Т. Зінкевіч-Євстигнеева, І. Кулікова), «Майстер казок», «Таємниці жіночої сили» (Т. Зінкевіч-Євстигнеева), «12 Архетипів» (Р. Кадиров, Т. Скорач) [8], «Вікна і двері», «Перехресні стежки» (Г. Кац, Е. Мухаматуліна), «Вона» (К. Крюгер), «Графічні карти» (О. Нікітіна, В. Р. Пешковська),

«Проектні казкові карти» (Н. Оліфіровіч, Г. Малейчук), «Доктор казка» (Р. Ткач), «Спектрокарти» (У. Халкола, О. Копитін), «Парус щастя» (В. Шебанова) та ін.

У роботі з сім'єю (сімейної системою) можуть бути використані як набори, які зазначені вище, так і портретні колоди карт «Сімейний альбом», «Фейсбук» (О. Морозовська), у яких презентовані портрети осіб від немовлят до людей похилого віку з будь-якими виразами обличчя (радість, щастя, надія, смуток, страх, напруження, недовіра, втома тощо); «Життя як диво», «Маленькі радощі», «Бути. Діяти. Володіти» (О. Морозовська), «101 гра з казковими героями» (І. Васильєва) та ін. За допомогою карт (вікових і емоційних портретів) учасник групи (клієнт) спільно з психологом можуть розглядати будь-які відносини, обираючи ті чи інші карти на роль заступників себе та інших учасників тих стосунків які є для нього значущими та/або проблемними.

4. У роботі з членами сім'ї працівників МВС, звільнених з полону, слід звертати увагу на такі важливі аспекти:

1. *Створення безпечного простору та формування довірливих стосунків.* Психологу важливо забезпечити комфортне та безпечне середовище під час зустрічей, допомагаючи стабілізувати емоційний стан і задовольнити базові потреби сім'ї. Для налагодження довіри необхідно бути послідовним, чесним і відкритим у своїй комунікації, що є ключовим для ефективної психосоціальної підтримки.

2. *Конфіденційність і повага до приватної інформації.* Психолог має суворо дотримуватися конфіденційності під час обговорення будь-яких тем з членами сім'ї. Важливо отримати інформовану згоду перед будь-якими терапевтичними втручаннями або збором даних, демонструючи повагу до особистої інформації клієнтів.

3. *Дотримання етичних стандартів.* У роботі важливо дотримуватися етичних принципів, таких як повага, компетентність, відповідальність та чесність. Одночасно психологу необхідно дбати про своє психічне здоров'я та професійну компетентність, підтримуючи їх через супервізію, постійне навчання та саморозвиток.

4. *Делікатність та тактовність.* Під час спілкування необхідно уникати нав'язливих чи надто інтимних питань. Слід поступово підводити членів сім'ї до обговорення складних тем, коли вони будуть готові. Важливо використовувати обережні формулювання та уникати висловлювань, які можуть викликати сильні емоційні реакції або повторну травматизацію.

5. *Вираження емпатії та підтримки.* Використання технік активного слухання, таких як віддзеркалення, перефразування та уточнення, допомагає демонструвати уважність і здатність психолога до розуміння проблем клієнтів. Підтримка позитивного настрою й емоційна підтримка сприяють зміцненню сили й стійкості сімей.

6. *Гнучкість в індивідуальному підході.* Важливо застосовувати індивідуальний підхід до кожної родини, зважаючи на їхні специфічні потреби й обставини. Психолог повинен враховувати культурні й соціальні особливості сім'ї, поважати її традиції та цінності.

7. *Психоедукація.* Психолог повинен надавати інформацію про типові реакції на стрес і травму, механізми подолання та доступні ресурси підтримки. Також важливо пояснювати етапи терапевтичного процесу, щоб знизити тривогу і невизначеність.

8. *Підтримка конструктивного вираження емоцій та навчання саморегуляції.* Психолог має сприяти вираженню членами сім'ї своїх емоцій, зокрема страху, гніву, суму. Важливо навчати їх технікам саморегуляції, таким як дихальні вправи, релаксація та медитація, для підтримання стресостійкості й нормалізації повсякденного життя.

9. *Надання довгострокової підтримки.* Психологу варто пропонувати родинам довгострокову підтримку для подолання тривалих наслідків травми. Також слід надавати інформацію про доступні ресурси, такі як групи підтримки, соціальні служби, юридична допомога тощо.

10. *Мультидисциплінарний підхід і співпраця з іншими фахівцями.* Психологу важливо співпрацювати з іншими фахівцями,

зокрема лікарями, соціальними працівниками та юристами, щоб забезпечити комплексний підхід до підтримки родини. За потреби, слід направляти членів сім'ї до відповідних спеціалістів для отримання додаткової допомоги [9].

До основних фраз, які слід вживати психологу у процесі надання психологічної допомоги членам сімей працівників МВС України в умовах кризових ситуацій відносяться:

1. Висловлювання співчуття та підтримки:

— «Я не можу повністю зрозуміти Ваші переживання, але я тут, щоб Вас підтримати».

2. Підтвердження почуття:

— «Ваші почуття є важливими, і Ваш досвід є унікальним»;

— «Важливо дбати про себе і дозволити собі пережити свої емоції».

3. Пропонування підтримки:

— «Якщо Ви готові, можемо знайти способи, як Ви могли б поратися з цими «почуттями»;

— «Я тут, щоб допомогти Вам пройти через це і знайти шляхи покращення»;

— «Це дуже складний досвід, і я готовий допомогти Вам знайти в ньому сенс».

4. Підтримання надії без фальшивих обіцянок:

— «Ми можемо працювати разом, щоб полегшити цей процес»;

— «Давайте працюватимемо над тим, щоб Ви могли жити далі з цим досвідом і знайти спосіб впоратися з ним».

5. Використовувати відкриті запитання для висловлення почуттів:

— «Розкажіть мені більше про те, що Ви зараз відчуваєте»;

— «Чим я можу допомогти Вам у цей важкий час?». [9, с. 108–109].

При психологічній допомозі родинам працівників МВС, звільнених з полону слід використовувати протокол психологічного супроводу дітей працівників органів системи МВС під час відпочинку

та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають у полоні (Додаток В).

5. Повідомлення про загибель або смерть близьких

В ситуації військових дій психологам МВС, кризовим та військовим психологам інколи доводиться брати участь у повідомленні сім'ї про смерть близької людини, що потребує обережності, емпатії та правильної послідовності дій. До того ж, за можливості запросити когось з родини чи знайомих, які можуть стати підтримкою для сім'ї в складний час. Згідно підходів та стандартів кризової психології етапами першої психологічної допомоги сім'ї при повідомленні про смерть близьких можуть бути такі:

1. Підготовка:

Обрати спокійне і безпечне місце, без сторонніх.

Переконатися, що поруч є хтось, хто зможе підтримати (інший член сім'ї, друг, священник, психолог).

Продумати прості, чесні слова – без складних чи бюрократичних термінів.

2. Встановлення контакту:

Представитися (якщо Ви офіційна особа: лікар, поліцейський, соціальний працівник).

Переконатися, що співрозмовник сидить і може вислухати.

Говорити спокійним і співчутливим тоном.

3. Безпосереднє повідомлення:

Використовувати короткі, чіткі й правдиві фрази.

Уникати евфемізмів («пішов», «залишив нас») – сказати прямо: «Ваш близький помер / загинув...»

Дати час людині усвідомити почуте (мовчати, не поспішати).

4. Спостерігати за реакцією сім'ї:

Дозволити будь-які прояви емоцій: плач, крик, заперечення, шок.

Не намагатися відразу «заспокоїти» чи «раціоналізувати».

Бути поруч фізично (з дозволу клієнта доторкнутися до руки, подати воду, підтримати, обійняти).

5. Підтримка після повідомлення:

Вислухати їхні перші слова чи запитання.

Дати базову інформацію (що робити далі, з ким можна зв'язатися).

Запропонувати допомогу: викликати священника, лікаря, родича.

Підкреслити: «Ви не самі, ми з вами, є служби підтримки».

6. Організація подальшої допомоги:

Переконатися, що сім'я не залишена в стані гострого шоку без підтримки.

Дати контакти кризових служб, гарячих ліній.

За потреби – залучити психолога чи медичного працівника.

Алгоритм психологічного супроводу сім'ї, етапи супроводу та техніки роботи психолога при втраті наведений у додатку Г.

Важливими рекомендаціями при наданні ППД членам сімей працівників МВС України при повідомленні про загибель, є наступні:

- говоріть коротко, чесно, прямо;
- уникайте фраз: «Я розумію, як ви почуваетесь» (ви не можете знати точно і відчувати те, що клієнт);
- не залишайте людей самих, одразу після повідомлення, спробуйте віднайти родичів, друзів, знайомих, які зможуть трохи побути з ними;
- не робіть акцент на формальностях («потрібно підписати документи») одразу після звістки;
- залиште свої контакти чи контакти «гарячих ліній».

6. Психологічна підтримка сімей з невизначеними втратами.

Невизначна (амбівалентна, незавершена) втрата – це стан, коли людина втратила когось або щось значиме, але ця втрата не є «остаточною» чи не підтверджена. Прикладами невизначеної втрати, на думку П. Босс які можуть призвести до виникнення життєвих криз можуть бути:

- зникнення людини безвісти (війна, катастрофи);

- розлучення чи еміграція, коли контакт втрачено;
- тяжка хвороба, що змінює особистість (деменція, кома);
- психологічне «відчуження» близької людини.

Етапи роботи психолога з невизначною втратою:

1. Встановлення контакту і нормалізація почуттів. На першому етапі психолог зосереджує увагу на визнанні унікальності цієї втрати, пояснює клієнту, що його реакції (шок, злість, надія, відчай) – природні, працює зі зняттям почуття провини («я повинен знати, я винен, що не знайшов»).

2. Дозвіл на амбівалентність. Психолог дає людині право одночасно відчувати протилежні почуття: любити й злитися, сподіватися й відчувати безсилля, пояснює, що неможливість контролювати ситуацію не означає власної поразки.

3. Робота з невизначеністю. На даному етапі можливе застосування формування толерантності до невідомого, техніки навчання «жити з питанням без відповіді» та здійснюється допомога в пошуку рівноваги між надією та прийняттям.

4. Опрацювання ритуалів, створення символічних дій: написати листа зниклому, запалити свічку, зробити альбом пам'яті. Ритуали допомагають знизити рівень тривоги та надати почуттям «рамки».

5. Робота з ідентичністю та ролями. Суть цього етапу зводиться до допомоги клієнту переосмислити свою роль (наприклад, «я вже не дружина поруч, але я все ще маю право на життя») та зміцнення відчуття «Я», яке не зникає разом із втратою.

6. Пошук нових ресурсів. Тут важливо звернути увагу на соціальній підтримці (родина, друзі, групи взаємодопомоги), а також опорі на духовні (релігія, філософія, мистецтво) та особистісні (хобі, навчання, волонтерство) ресурси.

7. Формування нового життєвого сенсу. На останньому етапі роботи психолог надає допомогу у визначенні того, як жити далі попри невизначеність, приділяє увагу роботі з майбутнім: постановка маленьких цілей, планування та підводить клієнтів до усвідомлення, що пам'ять про втрату може співіснувати з новим життям [19].

Отже, у роботі з невизначною втратою не ставиться завдання «повністю відпустити», бо цього може бути неможливо. Основна мета – допомогти жити далі, не втративши себе. Психолог супроводжує клієнта в процесі, де «крапка» може так і не бути поставлена.

7. Психологічний супровід криз, породжених важкими захворюваннями.

Хронічне соматичне захворювання – це важка психічна травма не тільки для самого хворого, але і для всієї сім'ї. Як зауважує В. Заїка, «найбільш фруструючими кризовими чинниками є втрата, у зв'язку зі зміною здоров'я, якихось важливих життєвих і соціальних функцій (а значить і важливих психологічних ролей), відмова від важливих життєвих планів у зв'язку з неможливістю втілити їх у дійсність (тобто відмова від майбутніх ролей)» [7, с. 1].

Є. Варбан виокремлює декілька послідовних стадій, через які проходять сам хворий і члени його сім'ї:

1. Шок і невіра. Спостерігаються регресивна поведінка, необґрунтовані страхи, заперечення хвороби.

2. Протест і страждання. Можливе відчуття вини, депресія, гнів, печаль, оплакування втраченого здоров'я і розбитих надій. Діти молодшого віку нерідко сприймають хворобу як покарання за погану поведінку, робляться жорстокими при зіткненні з викликаними нею обмеженнями або лікуванням. Підлітки бояться стати безпорадними або не «такими, як усі», виняють у всьому батьків або лікарів.

3. Відновлення. На цій стадії хворий упокорюється з обмеженнями, які викликає захворювання. Нормалізуються поведінка і взаємостосунки з оточуючими; з'являється віра в свої сили. Заперечення хвороби поєднується з побудовою планів на майбутнє. Сім'я теж пристосовується до нових умов. Проте люди з хронічними захворюваннями частіше, ніж здорові, страждають емоційними розладами. Психогенні розлади у дітей у таких випадках спостерігаються частіше, ніж у дорослих [2, с. 121].

Крім того, науковиця Л. Прохоренко, спираючись на свої дослідження та досвід спільної роботи з лікарями різної

спеціалізації, пропонує чотири форми переробки конфліктів, які надають добру можливість для діагностики, терапії та прогнозу захворювання:

1. Безнадійність пацієнта може бути подолана при обговоренні питань типу «Звідки я – навіщо я?» і питань про значення життя, значення хвороби.

2. Соціальну ізоляцію легше всього подолати, якщо налаштувати людину на спілкування з партнером, дітьми, сім'єю, друзями та знайомими залежно від конкретної ситуації.

3. Стресову ситуацію можна подолати, проаналізувавши актуальні досягнення на роботі, що травматично впливають на пацієнта.

4. Стабілізацію фізичних чинників, з одного боку, можна забезпечити відповідною терапією, методиками релаксацій і правильним харчуванням, з іншого – збалансованістю відносин у вище названих сферах [14, с. 82].

Зважаючи на виявлені психосоціальні проблеми, які переживає сім'я в результаті криз, породжених важкими захворюваннями, можна запропонувати наступні рекомендації для психологів, які здійснюють консультативну підтримку членів їхніх родин:

- залучати до психоконсультативного процесу обох членів подружжя задля формування спільного підходу до вирішення проблем, пов'язаних із захворюванням;

- приділяти значну увагу інформуванню подружжя щодо особливостей захворювання, з акцентом на аспекти сексуального життя після оперативного втручання, пояснюючи можливі зміни та способи їх адаптації;

- орієнтувати консультативну роботу на покращення якості комунікації між подружжям, зокрема шляхом стимулювання відкритого обговорення життєвих обставин і цінностей;

- особлива увага має приділятися сприянню прийняттю факту хвороби, а також змін і наслідків, що спричинені терапевтичним процесом;

- активно заохочувати чоловіка і дружину до відкритої емоційної взаємодії у межах консультативного сеансу;
- навчати пару конструктивного висловлення як позитивних, так і негативних почуттів, що знизить рівень ізоляції, замкнутості та уникання травмуючих емоційних переживань, які можуть виникати у процесі подолання кризи;
- враховувати можливість проведення психоедукації як частини консультування, спрямованої на формування активної життєвої позиції у подружжя;
- залучення до участі в тренізі, метою якого є навчання прийняття відповідальних рішень у повсякденній ситуації кризового характеру, що забезпечить відчуття контролю над хворобою та посилить емоційну стійкість обох партнерів у процесі боротьби з недугою.

8. Психологічна допомога сім'ї, яка зіштовхнулася з онкогематологічним захворюванням дитини теж являється прикладом кризових ситуацій, з якими можуть зіштовхнутися працівники МВС. Психологічна допомога при цьому повинна включати комплексну підтримку для забезпечення комфортної адаптації та подолання труднощів, пов'язаних із хворобою.

Основними напрямками роботи у клініці дитячої онкогематології, на думку О. Анопрієн та А. Меркотан, є:

1. Першочергова допомога батькам і дитині, спрямована на прийняття діагнозу.
2. Аналіз психологічного стану дитини, рівня дистресу, потреб і ступеня адаптації сім'ї, а також оцінка якості життя всіх її членів.
3. Вивчення реакцій на інтенсивне лікування та його вплив на функціонування сім'ї.
4. Підтримка у переживанні втрати та процесі горювання.
5. Проведення психологічної реабілітації [1, с. 248].

Першочергова психологічна підтримка стає важливим стартовим етапом як для адаптації, так і для подальшого лікування. Особливу роль відіграє стиль передавання «несприятливих новин», який

є частиною лікувального процесу. Процес повідомлення онкологічного діагнозу дитині та її батькам включає наступні етапи:

1. Підготовка до бесіди.

Цей етап передбачає збір необхідної інформації: визначення потреб пацієнта в інформуванні, оцінка готовності до сприйняття «несприятливих новин» та підготовка статистичних даних про успішність лікування й одужання.

2. Встановлення контакту.

Будування довіри між психологом, сім'єю та дитиною є ключовим моментом через активне слухання й емпатію. Важливо показати відкритість до спілкування, використовуючи техніки рефлексивного слухання, надаючи можливість батькам висловити свої емоції – горе, гнів чи розпач – і пережити момент катарсису без поспішних спроб втішити.

3. Інформування про хворобу та лікування.

Батькам слід надавати дані поступово і доступною мовою, без використання термінів, звертаючи увагу на їх емоційні реакції під час розмови.

4. Корекція емоційного стану.

Допомога в прийнятті діагнозу через наведення позитивних прикладів успішного лікування або знайомство з історіями батьків інших дітей може сприяти формуванню більш оптимістичного настрою. У разі гострих реакцій може бути необхідною медикаментозна підтримка.

5. Налагодження довірчих відносин.

Тісна співпраця між лікарем і батьками через формування позитивних установок та віри в успіх лікування позитивно впливає на процес одужання [1, с. 250].

При психологічній роботі з самою дитиною, яка має тяжке захворювання, необхідно враховувати її індивідуальність та потреби. Ми можемо рекомендувати такі етапи психологічної допомоги дитині, яка має онкогематологічні захворювання:

1. Встановлення контакту.

Психолог повинен спілкуватися простою мовою, уважно слухати й говорити про її почуття. Важливо створити атмосферу, щоб

дитина почувалася особливою, важливою і була впевнена у серйозному ставленні до її переживань.

2. Інформування про хворобу.

Залежно від віку дитини слід обережно розповідати про захворювання з дозволу батьків. Маленьким дітям можна пояснювати основні аспекти через прості метафори чи казкові історії. Підліткам варто допомогти критично оцінити інформацію з інтернету.

3. Емоційна підтримка.

Корекція емоційного стану дитини через позитивні історії та приклади є важливим для прийняття діагнозу та настрою на подальше лікування.

9. Психологічна допомога сім'ям з дітьми, які мають особливі освітні потреби.

Кризовою ситуацією для сім'ї може стати також виховання дітей з особливими потребами. У загальному контексті процес психологічного супроводу сім'ї, що виховує дитину з особливими освітніми потребами, являє собою тривалий комплекс заходів, спрямованих на забезпечення психоемоційної підтримки сімейної системи протягом різних фаз її життєвого розвитку. Основною метою такого супроводу, на думку Л. П'янківської та Ю. Бойко-Бузиль, є активізація та зміцнення внутрішніх ресурсів сім'ї, а також визначення оптимальних моделей взаємодії між різними її підсистемами. У відповідній літературі окреслено три основні етапи психологічного супроводу: діагностичний, інформаційний та психотерапевтичний [12].

Особливістю психотерапевтичного етапу є поглиблена робота фахівця з усіма підсистемами родини, включаючи індивідуальну, подружню, батьківську, сиблінгову та позасімейну.

Програма психологічного супроводу сімей з дітьми, які мають особливі освітні потреби ставить перед собою низку конкретних завдань:

1. Формування безпечного простору для співпраці психолога з подружньою парою, що сприяє відкритому обговоренню емоційних переживань у межах їхньої діади.

2. Створення умов для нормалізації переживань обох партнерів, акцентуючи увагу на природності як позитивних, так і негативних аспектів емоційного досвіду у стосунках.

3. Надання подружжю відповідної інформації про специфічні аспекти їх взаємодії та запити в партнерських стосунках.

4. Допомога у глибшому усвідомленні ступеня задоволеності актуальних потреб кожного члена діади.

5. Мотивування партнерів до пошуку найбільш ефективних способів задоволення цих потреб у межах взаємних відносин.

6. Ознайомлення пари з принципами конструктивного діалогу, зокрема зі специфікою використання «Я-висловлювань» як засобу комунікації.

Ці заходи спрямовані на гармонізацію сімейної системи та адаптацію її до особливих викликів, з якими стикається кожна з підсистем у процесі взаємовідносин.

10. Вправи, які можна використати при роботі з сім'єю в кризових ситуаціях.

Далі ми пропонуємо низку вправ, які можна використати психологом, працюючи з сім'єю. Використовувати техніки потрібно поступово, відповідно до стану сім'ї за схемою: спочатку – стабілізація, потім – вираження емоцій, далі – пошук ресурсів і майбутнього. Деякі вправи можуть викликати сильні емоції, тому важливо створити **безпечний простір і забезпечити добровільну участь членів родини.**

1. Вправи на стабілізацію та зниження напруги в тілі:

Дихання «4–4–4»: усі члени сім'ї одночасно роблять вдих на 4 рахунки, затримку на 4, видих на 4. Допомагає синхронізувати ритм і знизити тривогу.

«Якір спокою»: кожен обирає жестику чи образ, який асоціюється з безпекою (наприклад, дотик до плеча чи уявлення світла). Потім сім'я ділиться відчуттями.

«Моє безпечне місце» – кожен член сім'ї уявляє місце, де йому добре й спокійно. Потім можна поділитися образами.

2. Вправи на поліпшення комунікації в родині:

«Я-повідомлення»: кожен формулює свою емоцію за схемою: «Я почуваюся..., коли..., тому що...». Це допомагає говорити про почуття без звинувачень.

«Слухання без перебивання»: один говорить 3 хвилини, інший тільки слухає, потім переказує почуте.

3. Вправи на згуртованість сім'ї

«Наші ресурси»: на аркуші малюється дерево. Коріння – що підтримує сім'ю (цінності, досвід), стовбур – теперішній стан, крона – мрії й плани.

«Сімейний колаж сили»: вирізання з журналів чи малювання символів, які нагадують про моменти радості, любові та підтримки.

«Скарбничка сили» – кожен називає по 1–2 рисах чи вміннях, які допомагають сім'ї долати труднощі.

«Сімейний герб» – створення символу родини з цінностями, які хочеться зберегти.

4. Вправи для проживання втрати:

«Порожній стілець»: члени сім'ї по черзі говорять до відсутньої людини чи ситуації.

«Лист подяки / прощання»: написання спільного або індивідуального листа тому, кого втратили чи що залишили позаду.

«Свічка пам'яті» – сім'я запалює свічку й по черзі говорить слова подяки чи прощання.

5. Вправи на планування майбутнього:

«Кроки вперед»: кожен називає одну маленьку дію, яку може зробити найближчим часом для себе чи сім'ї.

«Майбутнє через 1 рік»: уявити та намалювати/описати, як виглядатиме життя сім'ї через рік після подолання кризи.

«Мій 80-й день народження»: описати свій день народження, гостей, які оточують, свої досягнення, плани, почуття.

6. Тілесно-орієнтовані техніки:

«Коло підтримки»: члени сім'ї стають у коло, кладуть руки на плечі одне одному, роблять кілька глибоких вдихів, промовляючи «Ми разом».

«**Теплий дотик**»: дозволяється обійнятися або просто тримати руки, щоб відчутти тілесну опору.

7. Вправи на пошук сенсу:

7.1. «**У всьому, що зі мною відбувається, є сенс**» (за В. Франклом).

Вправа складається з кількох етапів, її можна запропонувати для роботи у такому вигляді:

1. Розкажіть ситуацію, в якій зараз є неприємні почуття / несправедливість.

2. Друга людина слухає і відповідає: – це цікаво – в цьому є якийсь сенс – щось хоче проявитися – ласкаво просимо.

3. Обміркуйте можливості, до чого хорошого ця ситуація може призвести.

4. Розкажіть цю історію ще раз, з відчуттям сенсу того, що відбувається.

5. Обговоріть що змінилося? Такі вправи пропонуються для полегшення емоційних страждань.

7.2. «**Особиста мета наповнює енергією і надає життю сенс**».

Вправа виконуються в парах. Пропонуються обговорення наступних питань:

1. Як ви зараз почуваетесь за шкалою від 1 до 10?

2. Уявіть що можливо ВСЕ

3. «Я мрію:...»

4. Розкажіть про свою мрію вашому сусідові

5. Як ви зараз почуваетесь за шкалою від 1 до 10?

Отже, ефективна психологічна допомога сім'ям працівників МВС України в умовах кризових ситуацій потребує **інноваційних підходів**, міждисциплінарної взаємодії та розвитку **системи стійкості** у кожного члена сім'ї. Психологічна підтримка має бути **доступною, системною та доказовою**, із залученням сучасних технологій, сімейних форм роботи та врахування умов воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Анопрієн О. В., Меркотан А. І. Перша психологічна допомога при повідомленні діагнозу та «несприятливих» новин у клініці дитячої онкогематології. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 247–250.
2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 8. С. 120–133.
3. Видолоб Н. О. Психосоматичні реакції особистості на кризові життєві ситуації. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С.30–33.
4. Гута С. С. Поняття «кризова ситуація, зумовлена воєнно-політичними чинниками», «воєннополітична криза» в теорії державного управління *Інвестиції: практика та досвід*. 2017. № 7. С. 116–120.
5. Довідник безбар'єрності. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2022/01/21/Dovidnyk.Bezbaryernosti.21.01.22.pdf>
6. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR. Американська психіатрична асоціація. Львів : Манускрипт, 2024. 592 с.
7. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи : методичні матеріали. вид. 3-є, доп. Полтава, 2006. 100 с.
8. Кокун О. М. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. О. Олійник, С. М. Хоружий, С. О. Ларіонов, М. В. Сириця. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.
9. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. проф. Л. М. Юр'євої. Київ : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174 с.

10. Михайлова Н. О., Малікова С. О., Мусієнко Н. О. Психологічна допомога сім'ям у кризовій ситуації. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнарод. наук.-практ. конф. (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 303–305.

11. Мішиєв В. Д., Михайлов Б. В., Гриневич Є. Г. МКХ-11. Розділ 06 : Психічні і поведнкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку. Статистична класифікація. Київ : Моріон, 2024. 300 с.

12. П'янківська А. В., Бойко-Бузиль Ю. Ю. Психологічна підтримка сімей працівників МВС після звільнення з полону: специфіка взаємодії та ключові аспекти роботи психолога. *Психологія особистісного становлення поліцейського в професійній діяльності під час воєнного стану* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 11 жовтня 2024 р.). Одеса : ОДУВС, 2024. С.107–110.

13. Про Раду національної безпеки і оборони України: закон України № 183/98ВР від 5 березня 1998 р. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/183/98вр/ed20141231>

14. Прохоренко А. І. Психологічний супровід дітей з особливими потребами та їхніх родин в умовах кризових викликів. *Вісник НАПН України*. 2021. № 3 (1). С. 1–6.

15. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, А. І. Литвиненко, А. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

16. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи А. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.

17. Саннікова О. П. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19–20 травня 2023 р.). Одеса, 2023. С. 129–137.

18. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1. Київ: Главник, 2007. 144 с.

19. Boss, P., Roos, S., & Harris, D. L. Grief in the midst of ambiguity and uncertainty: An exploration of ambiguous loss and chronic sorrow. *Grief and bereavement in contemporary society*. Routledge. 2021. P. 163–175. URL: https://www.researchgate.net/publication/353222533_Grief_in_the_Midst_of_Ambiguity_and_Uncertainty

Розділ 4

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕС В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ ТА ЇХ СІМЕЙ

4.1 Майндфулнес як практика для покращення психічного здоров'я особистості

Служба в органах системи МВС супроводжується високим рівнем стресу, непередбачуваністю подій та значними емоційними навантаженнями, які часто відображаються не лише на самих працівниках, а й на членах їхніх сімей. Постійна тривога, напруження, порушення комунікації, емоційне віддалення між близькими – поширені наслідки такого стилю життя. У цих умовах майндфулнес-підхід (практика усвідомленої присутності) стає ефективним інструментом відновлення внутрішньої рівноваги, підвищення емоційної стабільності та покращення сімейних відносин.

Майндфулнес базується на розвитку здатності бути «тут і тепер», усвідомлювати власні думки, емоції та тілесні відчуття без осуду. У сімейній роботі цей підхід допомагає:

- зменшити рівень реактивності у конфліктах;
- підвищити емоційну чутливість і взаєморозуміння між партнерами;
- навчити членів родини навичок саморегуляції та стрес-менеджменту;

- розвинути здатність до співпереживання, прийняття і підтримки;
- покращити психологічний клімат у сім'ї та запобігти емоційному вигоранню.

Для сімей працівників МВС майндфулнес може бути інтегрований у програми психологічної підтримки у форматі коротких практик усвідомленого дихання, релаксаційних технік, щоденників спостереження за емоціями, сімейних вправ «усвідомленого слухання» чи «паузи спокою». Такі інтервенції не потребують значних ресурсів, але мають доказову ефективність у зниженні тривожності, покращенні якості сну, підвищенні рівня довіри та емоційного контакту в родині.

Майндфулнес (усвідомленість) – це практика, яка полягає в тому, щоб повністю бути присутнім у поточному моменті, усвідомлювати свої думки, емоції, тілесні відчуття та навколишнє середовище, не намагаючись їх оцінювати чи змінювати. Це стан свідомості, коли людина фокусується на тому, що відбувається «тут і зараз», не відволікаючись на минуле чи майбутнє.

Вперше поняття «майндфулнес» було систематизоване американським професором медицини Джоном Кабат-Зінном у 1970-х роках. Він заснував програму зниження стресу на основі усвідомленості (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) у Медичному центрі Університету Массачусетсу. Програма Кабат-Зінна поєднувала техніки медитації, засновані на буддійській практиці усвідомленості, з сучасними методами психології та медицини. Концепція усвідомленості існує в буддизмі, але вчений адаптував її до західного контексту, зробивши майндфулнес важливою частиною сучасної психотерапії та підходів до психічного і фізичного здоров'я [16].

Термін «майндфулнес» також перекладають як «повнота розуму», «уважність», «повнота усвідомленості», але найбільш близьким є «усвідомленість» [17]. Всі ці поняття об'єднують розуміння змісту практики як зосередженості на моменті реальності,

повне його прийняття та відзначення його різних аспектів для себе без аналізу та інтерпретації.

Психотерапія майндфулнес – це новий та сучасний підхід, який активно розвивається протягом останніх 10–15 років. Його метою є тренування довільної уваги та підвищення порогу чутливості на подразники (або тригери). Зазначена практика складається з програми з медитативними техніками, застосування яких дає психотерапевтичний, релаксаційний та розвивальний ефект [12].

О. Христук зазначив, що головний принцип даної практики – фокусування уваги в моменті «тут і тепер» – взято з релігійних традицій. Наприклад, практики зменшення екзистенційних страждань та забезпечення духовного просвітлення характерні для буддизму, йоги, даосизму. Також вчений наводить практику східного християнства, так зване «стишення думок», яке відбувається в молитві. Вони покликані зменшити або нівелювати прагнення людини ігнорувати теперішній момент, щоб вирватись з життєвих клопотів. Саме медитація, на думку вченого, може допомогти керувати енергією даного процесу та вириватись з потоку звичних думок.

Вчений також відзначив, що практика фокусування на теперішньому моменті використовується в гештальт-психотерапії та танцювально-руховій терапії та сприяє відкритості до поточного досвіду з врахуванням як внутрішніх психічних станів так і умов зовнішнього світу. Він підкреслив, що здатність не засуджувати себе та свої дії зменшує психологічне страждання, залежність від негативних аспектів минулого та покращує психічне здоров'я людини [13].

Майндфулнес, як зазначила Т. Мотрук, не спрямована на те, щоб дистанціюватися від проблеми. Головною ідеєю даної практики є прагнення бути в ситуації, наповнитись її змістом та усвідомити, ти момент. Це дає можливість при йняти ситуацію, свою оцінку та переживання, що дасть можливість зрозуміти чи усвідомити наявні варіанти її вирішення. Самоусвідомлення дозволить зрозуміти надмірну кількість думок про проблеми та знайти

альтернативи і зробити вибір. Вчена підкреслила, що зазначена практика допоможе поставитись до негативних суджень з цікавістю і розумінням [5].

Здатність бути присутнім у моменті та дивитись на себе без осуду, на думку О. Христюк, зменшує психологічне страждання та залежність від негативних проявів минулого, а отже, сприяє психічному здоров'ю особистості [13]. Вчений відзначив значну популярність даного напрямку в США та існуючі дослідження, які доводять позитивний вплив практики. Наприклад, Джон Кабат-Зінн, створивши майндфулнес-орієнтовану програму для зменшення стресу людей, що мають хронічні соматичні хвороби, довів зниження тривоги та депресії в її учасників. Майндфулнес-практики навчають помічати різні стани нашої свідомості, приймати життя таким, як є, сприяють прояву доброзичливості та цікавості, навчають бути відкритими до нового. В процесі психотерапії людина відкриває для себе інший стан свідомості, який проявляється в тому, щоб просто бути та пов'язаний з відчуттям себе та інших в процесі життя. На відміну від зазначеного, більш звичний процес думання, зменшує можливість відчувати реальність і не завжди є корисним. Відповідно, ідея прийняття в майндфулнесі, яка й дозволяє визнавати наявне переживання й бути відкритим до нього без оцінки, свідомо обираючи переживання справжніх почуттів та думок, є важливою та основоположною [13].

О. Давидова [5], аналізуючи ефективність психотерапевтичних практик майндфулнес, наводить узагальнені погляди науковців стосовно розуміння сутності даного поняття, які наводимо в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1 – Характеристика змісту поняття «майндфулнес»

№ з/п	Зміст поняття	Автори та напрями
1	«повна усвідомленість», «уважність», «зосередженість»	Емерсон, Торо, Вітмен
2	«це пам'ять»	Silananda 1990; Андросов 2008

Продовження таблиці 4.1

№ з/п	Зміст поняття	Автори та напрями
3	вроджена характеристика, що піддається тренуванню, розвинену в різних людей більшою чи меншою мірою»	Anand, Chhina, Singh 1961; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney 2006; The Toronto... 2006
4	уважність як центральна ідея традиційного буддизму	Siegel, Germer, & Olendzki, 2009
5	уважність як здатність спостерігача усвідомлювати, відчувати та пам'ятати явища у внутрішньому та зовнішньому середовищі	Siegel et al., 2009; Travis & Pearson, 2000
6	усвідомленість (Mindfulness) «як складену характеристику організації психічної діяльності особистості, що базується на контролі уваги й обмеженні розумового і емоційного автоматизму і передбачає збільшення обізнаності про поточні психічні й фізіологічні процеси»	Boss 1965; Кабат-Зінн 2001; Mindfulness..., 2004; Brown, Ryan, 2004; BaerSmith, Hopkins, Krietemeyer, Toney 2006; Keng, Smoski, Robbins 2011
7	«Свідомість охоплює як усвідомлення так і увагу. Поінформованість – фоновий «радар» свідомості, постійний моніторинг внутрішнього та зовнішнього середовища. ...Увага – це процес фокусування свідомості, обізнаність, що забезпечує підвищену чутливість до обмеженого кола досвіду	К. В. Браун і Р. М. Раян із Рочестерського університету, Вестен, 1999
8	уважність полягає в саморегуляції уваги на безпосередньому досвіді, дозволяє людям збільшити розпізнавання психічних подій, а також є орієнтацією на досвід, що характеризується цікавістю, сприйняттям та відкритістю	Фельдман, Хейс, Кумар, Грісон та Лоренсо
9	майндфулнес «містить низку технік, спрямованих на усвідомлення справжнього моменту буття людини, того, що зараз відбувається в її внутрішньому або зовнішньому світі»	М. Миколайчук
10	майндфулнес як відносно новий і сучасний метод психотерапії, що складається з медитативних технік, містить релаксаційні та розвивальні ефекти, навчає бути повністю присутнім «тут і тепер», помічати звичні стани свідомості	О. Христюк

Вчена відзначила, що практика майндфулнес вчить бути повністю присутнім в теперішньому моменті, помічати звичні для нас стани через фокусування на диханні, русі, природі та ін. Розвивальний та релаксаційний ефект, який виникає при виконанні медитацій сприяє самозаспокоєнню, стабілізації самопочуття та виникненню стану свідомого буття, і, відповідно, допомагає обирати ефективні способи поведінки в складних життєвих обставинах [1].

Л. Карамушка, І. Заїка, аналізуючи можливості використання програми «Майндфулнес», підкреслили, що метою застосування програми з техніками-майндфулнес є навчання особистості реагувати усвідомлено на думки, відчуття, а не автоматично; усвідомлено зосереджуватись на них, через що, менше застрягати; безцінно фокусувати увагу, зосереджуючись на поточному моменті та фіксації реальності без спроб інтерпретації. Застосування разом з техніками майндфулнес базових прийомів когнітивної поведінкової терапії, на думку вчених, допомагає зрозуміти взаємозв'язок мислення та почуттів, змінити ставлення до своїх думок, відчуттів в тілі та зрозуміти себе та обирати усвідомлену реакцію на свій досвід. Дослідники відзначили важливість трьох компонентів такої програми: практики медитацій (які можна виконувати щоденно і де завгодно), когнітивний аналіз (навчання аналізу розумових процесів), застосування самоаналізу і рефлексії (для глибшого саморозуміння) [2].

Для розуміння того, наскільки усвідомлено людина живе та застосовує таке вміння, можна застосувати методіку «Шкала оцінки уважності та усвідомленості у повсякденному житті – Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)». Дана шкала використовується для самостійної оцінки навчання медитації усвідомленості (див. додаток Д).

Посада психолога психологічної служби структурних підрозділів сектору безпеки та оборони України, відповідно до Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні», відкриває можливість здійснювати повний спектр заходів і послуг у сфері

психічного здоров'я, забезпечуючи фахову підтримку особового складу та членів їхніх сімей. Відтак, упровадження майндфулнес-практик у роботу психолога значно підсилює ефективність виконання ключових функцій психологічної служби. Зокрема, воно сприяє якісному проведенню психопрофілактичних заходів із працівниками, які потребують психологічної підтримки; підвищує результативність психокорекційної роботи, спрямованої на розширення їхніх адаптивних можливостей; а також збагачує тренінгову діяльність, що має на меті формування психологічної стійкості. Застосування майндфулнес гармонійно інтегрується у систему завдань, визначених Наказом МВС «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» (див. додаток А).

Отже, можемо підсумувати вище зазначене наступним чином: майндфулнес, як практика усвідомленості, вчить приймати свої думки та емоції такими, як вони є, не оцінюючи їх як «хороші» або «погані»; розвиває здатність перебувати в теперішньому моменті, не відволікаючись на минулі події або майбутні плани; допомагає сприймати думки та емоції з позиції спостерігача, без залучення до них; передбачає спрямування уваги на конкретні аспекти свого досвіду (наприклад, на дихання або рухи тіла).

4.2 Вплив практики майндфулнес на фізіологічну та психологічну сферу людини

Автор майндфулнес підходу, Дж. Кабата-Зінн, розробив програму для подолання фізичного болю без застосування медикаментів. Проведені дослідження з використанням МРТ підтвердили ефективність програми та довели, що вона має таку ж ефективність для зняття болю, як і ліки для його зняття, навіть ті, які

містять морфій. МРТ підтвердило, що медитативні техніки діють на ділянки мозку, які відповідають з відчуття болі. Регулярні медитації сприяють створенню нових нейронних зв'язків, за рахунок яких поступово біль відчувається менше. Відбувається такий вплив через те, що людина розвиває в собі прийняття болю, розуміючи, що він настає, але потім минає, формуючи звичку розподіляти біль на первинний (реакція нервової системи на подразник) та вторинний (інформація, оброблена свідомістю). Відчуття болю виконує захисну функцію, а наша свідомість аналізує та обробляє сенсорну інформацію з метою уникнення подразника, але й таким чином посилюючи біль. Якщо больові відчуття тривають надто довго (при хронічних захворюваннях, або ураженні нервової системи), в мозку формуються нейронні зв'язки, які за них відповідальні. І з часом людина вже тривожно очікує появи болю, розуміючи, що його доведеться терпіти, що є додатковим стрес фактором. Така тривога перетворюється на фонову, в мозку збільшуються ділянки, які відповідають за розпізнавання больових відчуттів, відповідно, він проявляється сильніше [13; 14].

О. Христук [3], проаналізувавши дослідження Даніеля Сігала (2007 та 2016), наводить наступні результати впливу майндфулнес практик на різні сфери психіки людини:

- полегшення перебігу хронічних захворювань та розладів, які супроводжуються хронічним больовим синдромом через збільшення толерантності до болю, підвищення емоційної врівноваженості та загальної протидії стресу;
- активізацію імунної системи;
- зменшення депресивних та тривожних розладів, покращення інтерперсональних стосунків.

Ефективність підходу проявляється через підвищення активності середньої частини префронтальної кори під час медитації та утворення нових нейронних зв'язків, які відповідають за функції емоційної регуляції (емпатія, інсайт, усвідомлений вибір, планування).

Д. Сігел припустив, що саме середня ланка префронтальної кори головного мозку відповідальна за наступні прояви:

- регуляцію тілесних функцій через збалансованість збудження та гальмування;
- емоційну врівноваженість шляхом відслідковування та гальмування активності лімбічної системи, яка запускає імпульсивні емоційні реакції;
- полегшення процесу усвідомлення сприйняття страху завдяки збільшенню кількості нервових волокон між префронтальною корою та підкіркою;
- зменшення об'єму мигдалевидного тіла, яке виконує провідну роль у формуванні емоцій (з ним пов'язані формування таких станів як тривожність, депресія, фобії, ПТС), активізація частини головного мозку, яка інтегрує сенсорні та вегетативні імпульси, сприяє опрацюванню больових і температурних подразників.

Також вчена наводить результати досліджень М. Вільямса та Д. Пенман, які підкреслили суттєве зростання емоційної стійкості як здатності протистояти важким життєвим ситуаціям після проходження програми майндфулнес, яке проявляється наступним чином: збільшення суб'єктивних показників щастя, енергії, вищий рівень контролю над своїм життям, сприйняття проблем як нових можливостей, кращий опір стресовим впливам [6].

Д. Пенман та М. Вільямс, аналізуючи вплив практик майндфулнес на людину, зазначили, що практика усвідомленості сприяє розвитку почуття щастя у довготривалій перспективі і поліпшує загальне самопочуття. Також вчені наводять результати досліджень, які підтверджують покращення пам'яті, творчих здібностей та скорочення часу реакції у людей, які регулярно та усвідомлено медитують. Дослідники підкреслили наступні переваги в стані таких людей [6]:

вищий рівень задоволеності життям, зменшення дратівливості, тривожності, депресивних станів;

- більша задоволеність стосунками з партнером;

- підвищення психологічної та фізичної витривалості;
- послаблення різних видів залежностей та хронічного болю;
- зниження ключових показників стресу, зокрема артеріального тиску;
- зміцнення імунної системи, запобігання застудам та іншим хворобам.

Тетяна Мотрук, аналізуючи існуючі дослідження (Beer S., Heerey A., Keltner D., Scabini D., Knight T, Singh D., Suhas V., Naveen V.) впливу майндфулнес відзначила, що під час медитації підвищується активність мозку та утворення нових нейронних зв'язків у префронтальній корі, від якої залежать функції емоційної регуляції, емпатії, планування й усвідомленого вибору. Тобто, при регулярній активації головного мозку через медитації стають більш вираженими наступні функції:

- через координацію вхідних сигналів та резонування з іншою людиною за допомогою дзеркальних нейронів покращується взаємність у стосунках;
- емоційна врівноваженість та гнучкість реакцій через пригнічення активності лімфатичної системи, що покращує нереактивність (можливість зупинитися перед початком відповіді);
- співчуття та емпатична уява, які залежать від інтерпретації та оцінки сигналів підкоркових структур, які здійснюються в медіальній префронтальній корі;
- підвищується спроможність у формуванні асоціативних зв'язків через активність лімбічної системи та розширення доступу до сховищ пам'яті (автобіографічної);
- збільшення усвідомленої регуляції сприйняття небезпеки через зростання нейронних волокон між підкіркою та префронтальною корою;
- активізація елементів резонансного контуру (верхня скронева кора та острівцев), яка покращує репрезентацію оточуючих [5].
- О. Садовнікова в своїй дипломній роботі відзначила, що коли ми спеціально спрямовуємо вагу на те, що відбувається в теперішній

момент, виникає певний стан свідомості, який і позначається словом майндфулнес. Його вплив на здоров'я людини здійснюється на двох рівнях: когнітивне регулювання (відслідковування негативних думок та контроль за їх розвитком), емоційне регулювання (розвиток здатності сприймати негативні події та бути з ними). Механізми, за допомогою яких працює майндфулнес (Holzel), полягають в регуляції уваги, тілесному усвідомленні та зміні точки зору на себе. Результатом такої практики постає вдосконалена саморегуляція через контроль емоцій, уваги та самосвідомості [9].

Т. Мотрук виділила нейробіологічні та біхевіоральні механізми розвитку саморегуляції через майндфулнес, які тісно пов'язані з активацією певних зон мозку: медіальної префронтальної кори, передньої поясної звивини та смугастого тіла (поліпшення контролю уваги): мигдалеподібного тіла та множинних зон префронтальної кори (гнучкість емоційної регуляції); кори острівця, медіальної префронтальної кори та задньої поясної звивини (зміна самоусвідомлення) [5].

4.3 Основні методичні принципи практики майндфулнес

Д. Пендман, наводить результати досліджень, які підтверджують керівну роль думок у створенні настрою, а настроїв, відповідно, здатен керувати нашими думками. Наприклад, смуток може викликати неприємні думки та спогади, таким чином, погіршуючи наш настрої. А нервова напруга, в якій знаходиться людина, підживлює сама себе та створює ще більшу напругу. Такий же процес відбувається і з позитивними емоціями (любов'ю, співчуттям, співпереживанням). Всі емоції – «згустки думок, почуттів, тілесних відчуттів та імпульсів» [6, с. 15]. Наша свідомість, як підкреслив вчений, не знаходиться в ізоляції, а постійно обмінюється емоційною інформацією з розумом. Практично всі тілесні відчуття забарвлені емоціями, а все, що відбувається у нас в організмі, відповідно, впливає

на наші думки. Але, весь цей процес супроводжується циклами зворотного зв'язку, і тому, навіть незначні дії (наприклад, посмішка, розправлені плечі тощо), можуть вплинути на настрій та думки. Вплив думок на наш організм проілюстровано на рисунку 4.1.

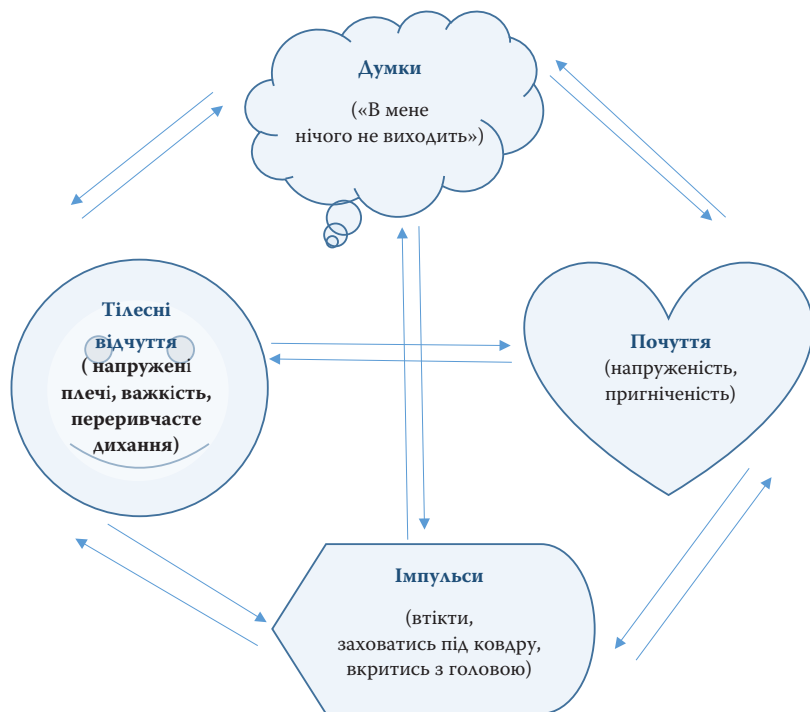


Рисунок 4.1 – Вплив думок на особистість

Вихід з такого замкненого кола вчений вбачає в режимі усвідомлення як способу взаємодії зі світом. Він порівнює це з масштабним процесом зміни точок зору, іншим типом знання, який дозволяє побачити процес спотворення реальності нашою свідомістю. Така усвідомленість допоможе позбутися звички занадто довго оцінювати, аналізувати, а сприятиме навчанню відчувати світ безпосередньо та дивитись на неприємні емоції з нової точки зору й по іншому

долати життєві складнощі. Режим усвідомлення дасть можливість змінювати свій «внутрішній ландшафт» незалежно від того, що відбувається навколо та не залежати від зовнішніх обставин, а самостійно контролювати своє життя [6, с. 30].

В основі практики майндфулнес закладена спрямована та усвідомлена увага до себе та навколишнього оточення. Ш. Шапіро підкреслила основні 5 концепцій цього процесу, на яких зупинимось детальніше [15]:

- зосередження уваги на теперішньому (дослідження себе, власних моделей мислення, упереджень, активізація уваги на кожному моменті, який переживається, тобто, зосередження «тут і зараз»). Таке привертання уваги до теперішнього нівелює незадоволення минулого та схильність жити у думках поза реальністю, що дуже характерне для людей. Таким чином можна подолати розчарування, тривогу та депресію);

- сприйнятливе або відкрите ставлення (дозвіл емоціям та думкам виникати природно, без упорядкування та засудження, відмова від контролю потоку свідомості; спостереження за тим, що відбувається та прийняття його без упереджень; розвиток концепції тиші та стану просто бути);

- спостереження без засудження (усвідомлення природності своїх думок та емоцій, які приходять і йдуть; таким чином можна помітити, що багато думок нерациональні і не завжди пов'язані з нинішніми подіями, але часто сприймаються як правдиві);

- розвиток співчуття до себе та до інших (звертання уваги на власні страждання, спостерігаючи, але не засуджуючи, змінює погляд на темп, плинність і мету життя; співчуття до себе пов'язано зі співчуттям до інших, яке є вродженим, і допомагає його розвивати);

- енергія усвідомленості (приділяючи увагу теперішньому моменту життя відчувається інакше через зміну нейрохімії мозку; передбачаючи власні майбутні почуття та настрої, ми їх так і відчуваємо, тобто, очікуючи приємних моментів, ми так

і почуваємо себе, відповідно, очікуючи негативних моментів, сумуємо задалегідь).

М. Соколов [10] звернув увагу на те, що досить часто усвідомленість розуміють як перебування в теперішньому моменті, але це перший крок до перенесення уваги на все оточуюче (думки, емоції, завдання, дихання тощо). Усвідомлене життя потребує багато практики та розуміння навіщо й як це робити. Усвідомленість, як підкреслив автор, вимагає дії, детального вивчення та постійного застосування її в повсякденному житті. Цей інструмент допомагає впоратись багатьма складними душевними переживаннями (горем, гнівом, тривогою та ін.). Вчений виділив дев'ять аспектів практики усвідомленості:

- бути повністю присутнім (навчання розуму залишатися природним чином в усвідомленні моменту, постійно повертаючи його до цього);
- ясно бачити (визнавати свої переживання та розвивати мудрість, щоб чітко розуміти свої відчуття в теперішньому часі);
- відпускати судження (відмова від оцінних суджень та прийняття всього, що присутнє в думках);
- бути незворушним (здатним залишатися врівноваженим в різних обставинах, розвиток внутрішньої стійкості, врівноваженості, стабільності);
- дозволяти всьому бути (дозволяти бути думкам, емоціям, досвіду, не виключаючи жодного з них, виділяти місце для моментів, які не комфортні);
- розвивати мислення початківця (цікавість до нового та прагнення зрозуміти, спостерігаючи за своїми життєвими ситуаціями так, ніби це вперше);
- бути терплячим (не вимагати від себе швидких результатів, адже власний прогрес вимагає терпіння, практики, довіри до себе та вчителя);
- подружитися (бути добрим до себе, реагувати м'яко на власні переживання, визнаючи свій розум своїм другом, а не ворогом),

– шанувати себе (шануйте себе за те, що ви тут, будьте чесні з собою, дайте простір, не виставляйте собі оцінок).

Метью Соколов рекомендував при запровадженні практики усвідомленості докласти трохи зусиль та враховувати наступні кроки [10]:

– виділити час на медитацію (виділити певний час для практики, навіть, якщо здається, що його нема; встановити в календарі нагадування на один і той же час починати з коротких медитацій до 5 хвилин);

– створити простір для практики (знайдіть для себе відносно тихе та спокійне місце вдома, або на роботі чи машині, можливо в деяких громадських місцях – парках, пляжах тощо),

– встановити намір (пам'ятайте про важливість практики для себе та постійно нагадуйте про це);

– залишатися послідовним (виконуйте практики регулярно, послідовно, щоб сформувалась звичка; чим більше практикувати, тим сильнішим стане розумовий м'яз);

– знайти друга (соціальна підтримка сприяє розвитку звички, дає відчуття відповідальності перед іншим та постає зовнішньою мотивацією);

– вести щоденник (записаний досвід сприяє розумінню та дозволяє відстежити прогрес, вкоренивши цей спосіб у своїх думках).

4.4 Базові вправи для розвитку усвідомленості

Усвідомленість, як підкреслив М. Соколов, починається з уміння бути присутнім. Тому починати свою практику потрібно саме з вправ, які спрямовують свідомість на поточні переживання. Вони допоможуть бути тут і зараз, повертати назад думки, м'яко реагувати та не засуджувати себе.

Автор звертає увагу на блукання думок, як природну схильність розуму та рекомендує не вбачати в цьому проблему, адже мозок

і був створений для обробки інформації, а розглядати як можливість посилити свою уважність. Щоразу, коли починають думки блукати, рекомендує одразу повертати їх до дихання.

Нижче наводимо декілька вправ, які на думку автора, будуть корисними для розвитку навичок усвідомленості та виступають базовими, з яких потрібно починати практикувати [10].

Вправа 1. Пошук дихання.

Час виконання: 5 хвилин.

Мета: розвиток навички заземлення та повернення до себе, тренування розуму зосереджуватись на одному відчутті, не відриваючись.

Обґрунтування: У майндфулнес (усвідомленості) техніка дихання є основним інструментом для розвитку уважності та зосередження на поточному моменті. Усвідомлене дихання допомагає зняти напругу, зменшити стрес і покращити концентрацію.

Фокусування на диханні дозволяє відволіктися від нав'язливих думок і емоцій, сприяючи концентрації на теперішньому моменті. Це допомагає зменшити вплив стресу та тривоги. Глибоке та повільне дихання активує парасимпатичну нервову систему, що відповідає за відпочинок і відновлення. Це сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття. Регулярна практика усвідомленого дихання може знизити артеріальний тиск, покращити якість сну та зміцнити імунну систему. Усвідомлене дихання допомагає краще розуміти та регулювати свої емоції, що сприяє емоційній стійкості й благополуччю.

Хід вправи.

Знайдіть зручне положення тіла (можна сісти, щоб не заснути та почуватися бадьорим, або лягти на спину чи просто стояти), в якому буде зручно залишатись нерухомим протягом декількох хвилин.

Закрийте очі або дивіться розслаблено на підлогу чи стелю, дозвольте своїм очам розслабитись та зупинитись в певному місці, мінімізуйте все, що може відвертати вашу увагу.

Сконцентруйте свою увагу на животі, відчуйте його рухи під час вдихів та видихів, зосередьтеся на рухах м'язів живота від пупка до косих під час кожного подиху.

Переведіть увагу на грудну клітину, спробуйте відстежити відчуття під час вдиху та видиху, налаштуйтеся на підняття грудної клітки та розширення легень під час вдиху та стиснення і рух під час видиху.

Зосередьтеся на відчутті дихання в ніздрях, вдихніть глибше та відскануйте можливо інші відчуття, можливо легке лоскотання на кінчику носа під час вдиху та тепліший подих на виході.

Зупиніть свою увагу на диханні в животі, грудній клітині чи носі. Спробуйте ловити свої думки, коли вони відлітають, концентруючись на диханні тіла в одній з названих частин. Поспостерігайте за цим процесом 1–2 хвилини.

Збережіть отримане усвідомлення у своєму повсякденному житті, підтримуючи зв'язок тіла та дихання, який допоможе розуму залишатися присутнім.

Вправа 2. Точки дотику.

Час виконання: 5 хвилин.

Мета: налаштування на поточні переживання через тіло, розвиток навичок розслаблення.

Обґрунтування: Наше тіло завжди до чогось торкається та має опору: стілець, ліжко, земля. Такі опори дають значні можливості для налаштування на поточні переживання. Ці точки можна усвідомлювати під час повсякденного життя або ж медитації. Їх легко відчутти. Тому налаштування на точки опори є ідеальним для розвитку навичок усвідомлення для початківців. Вказані навички формуються через прийняття (або відкриття) теперішнього моменту, не відкидаючи його та не чіпляючись за нього, приймаючи його таким, як він є (приємним чи неприємним). В даній практиці не потрібно робити нічого особливого, просто сидіти.

Хід вправи:

Займіть бідь яке положення, але краще сядьте. Зверніть увагу на положення свого тіла та трохи змініть його, або порухайте, щоб відчутти легкість.

Зверніть увагу на відчуття дотику між вашими стопами та підлогою. Відчуйте цей дотик у своїх відчуттях, зверніть увагу саме на фізичні прояви в стопах. Спостерігайте за відчуттями у стопах в цей момент, не робіть нічого особливого, просто досліджуйте свої відчуття.

Далі зверніть увагу на відчуття дотику між сідницями та стільцем або іншою поверхнею, відчуйте тиск і контакт між верхньою частиною стегон та опорою під ними. Концентруйте свою увагу на цьому місці, усвідомлено спостерігаючи за своїми відчуттями.

Перемістіть свою увагу до рук, проаналізуйте в якому положенні вони знаходяться, відчуйте місця, де руки доторкаються одна до одної чи до тіла, можливо лежать на стегнах або спираються на коліна. Зосередьтеся на відчуттях доторку рук з опорою.

Зосередьтеся на відчуттях одягу на тілі, ніби скануючи його, щоб зрозуміти, де присутні такі відчуття. Зверніть увагу де закінчується одяг та починається відкрита шкіра, наприклад, шия чи руки, або щиколотка.

Далі перемістіть свою увагу на відчутті повітря на вашій шкірі, зверніть увагу на різницю у відчутті температури повітря на різних частинах тіла, наприклад на долоні або тильній стороні кисті. Якщо ви знаходитесь на вулиці, то можете відчути вітер. Концентруйтеся на цих відчуттях, не намагайтесь визначити, правильні вони чи ні, просто довіряйте тому, що відчуваєте.

Спробуйте приділяти увагу точкам дотику кожного дня, щоразу, коли змінюєте положення свого тіла (сідаєте чи встаєте, торкаючись опори). Звертайте увагу на відчуття в стопах, коли встаєте, концентруючись на тому, як вони стоять на підлозі.

На початку тренувань можна помітити, що одночасно вашу увагу звертають на себе декілька відчутті. Для того, щоб допомогти собі зосередитись на одному відчутті, можна використовувати подумки словесні команди: «Стопи. Стопи. Стопи», або ж «Відчуй свої стопи. Відчуй свої стопи» тощо.

Вправа 3. Сила розуму.

Час виконання: 5 хвилин.

Мета: налаштування на поточні переживання через тіло, розвиток навичок розслаблення.

Обґрунтування:

Розум можна розглядати як потужний інструмент у практиці майндфулнес, оскільки він є основним засобом усвідомленого сприйняття реальності. Він виступає як центр, що дозволяє людині зосередитися, а не «розсіятися» на зовнішні або внутрішні відволікання. Використовується для того, щоб навчитися сприймати будь-які думки і емоції з об'єктивної позиції, приймаючи їх як природні процеси, не засуджуючи і не створюючи надмірної тривоги, здатний забезпечити свідомий вибір відповіді, що сприяє зниженню стресу та підвищенню емоційної стабільності. Через спокійний і усвідомлений аналіз розум допомагає розуміти себе глибше, виявляти глибинні переконання та автоматичні мисленнєві паттерни, що можуть бути причиною стресу або незадоволення.

Таким чином, розум, перебуваючи в стані усвідомленості, стає не лише інструментом для кращого сприйняття світу, але й джерелом гармонії, внутрішнього спокою і особистісного зростання.

Хід вправи:

Заплющіть очі та відчуйте як відпочиває ваше тіло. Дозвольте м'язам розслабитися, але хребет намагайтесь тримати рівніше.

Не розплющуючи очей, згадайте простір, в якому перебуваєте та спробуйте уявити його детальніше. Уявіть, де в ньому розташоване ваше тіло.

Тепер спробуйте уявити себе в якомусь спокійному, тихому місці. Це може бути ваше улюблене місце, можливо пляж чи парк, або будь-яке інше місце. Уявіть цей простір навколо себе та додайте в уяві якомога більше деталей.

Відпустіть те, що ви візуалізували та пригадайте знайому мелодію чи пісню, яку добре пам'ятаєте. Спробуйте почути цю мелодію чи слова у себе в думках.

За допомогою своєї свідомості спробуйте зменшити гучність музики, щоб вона зовсім тихо лунала у вас в голові. Далі додайте трохи гучності. По досліджуйте, що відбувається, коли ви зменшуєте чи збільшуєте гучність пісні або мелодії.

В кінці практики зупиніться та усвідомте силу власного розуму, який дозволяє створювати такі візуалізації, докладаючи трохи зусиль. Таким чином, ви зможете змінювати власні відчуття, не тільки відтворюючи музику, а й будь-яким способом.

Під час практики ви можете помітити втрату концентрації, яка поступово втрачається. Іноді це може тривати декілька секунд, перш ніж прийде усвідомлення. Якщо це відбулось, поверніть увагу до будь якого попереднього періоду медитації, або ж до дихання. Помічаючи такі блукання думок та повертаючи розум назад ми навчаємось бути присутніми. Повертатись до практики можна стільки разів, скільки це буде потрібно.

Вправа 3. Сила слуху.

Час виконання: 5 хвилин.

Мета: налаштування на органи слуху для розвитку відчуття присутності та усвідомленості.

Обґрунтування:

Практика майндфулнес (усвідомленості) на основі досвіду слуху сприяє розвитку здатності зосереджувати увагу, розвиваючи внутрішній спокій і стійкість до стресу. Слух є однією з найважливіших сенсорних систем людини, яка постійно отримує інформацію з навколишнього середовища. Використання цієї сенсорної системи в практиці усвідомленості дозволяє бути повністю присутнім в моменті, помічати звуки без осуду, оцінок і відволікання. Зосереджуючись на звуках, людина вчиться контролювати увагу, утримуючи її на одному об'єкті протягом тривалого часу. Це тренує мозок і підвищує здатність бути уважним в інших сферах життя. Спрямовуючи увагу на звуки, замість того щоб фокусуватися на негативних думках, людина створює простір для заспокоєння розуму. Практика слухової усвідомленості допомагає збалансувати

реакції на подразники, знижуючи імпульсивні реакції та дозволяючи краще контролювати емоції.

Хід вправи:

Знайдіть зручне положення для тіла, сядьте чи ляжте, заплющити очі. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте, але спробуйте зосередитись не на тому, які рухається вашу тіло під час цього процесу, а які звуки супроводжують процес дихання тіла. Роблячи вдихи та видихи через ніздрі, вслухайтесь в шуми, породжені диханням.

Спробуйте почути інші звуки, які присутні навколо вас. Можливо ви почуєте звуки машин, що проїжджають повз, шуми у вашій домівці, спів птахів чи дзижчання мух. Хай би що ви не почули, налаштуйтеся на ці звуки.

Спробуйте зосередитись на самому відчутті слуху і не намагатись розпізнавати звуки, які чуєте. Уявіть, що ваші вуха – це мікрофони, які просто вловлюють та передають звук. Вслухайтесь в наростання чи зниження шуму, з якого напрямку він йде, як далеко його чути.

Налаштовуйтеся на кожен звук протягом декількох секунд, відчувайте його повною мірою, не переходячи на інший. Потім прислухайтесь до іншого звуку, відкриваючи йому свій розум. Слухайте усвідомлено, чуйте звуки, поступово їх досліджуйте та відкривайтеся.

В кінці практики знову поверніться до дихання, не напружуйтесь, зосереджуйтесь на звуку дихання в тілі.

Розплющити очі та поверніться до свого життя, але зберігайте усвідомленість звуків навколо. Продовжуйте слухати протягом дня, повертаючись таким чином до усвідомлення поточного моменту.

В повсякденному житті деякі звуки можуть відвертати вас, наприклад, шуми будівництва, або голосні розмови. В такому разі, зробіть слухання частиною повсякденної практики, уникаючи суджень щодо причин та напрямку звуку, уявляйте, що ви його чуєте вперше. Спробуйте прибрати мову зі звуку і утриматись від визначення джерела шуму. Не чинить опір звукам, які не контролюєте, але помічайте будь-яке несприйняття.

Вправа 4. Усвідомлена їжа.

Час виконання: 5 хвилин.

Мета: розвиток навичок відчуття смаку, нюху та зору для розвитку усвідомлення.

Обґрунтування:

Усвідомлена їжа в контексті майндфулнес – це практика, яка полягає в тому, щоб повністю зосередитися на процесі прийому їжі, бути присутнім у моменті і спостерігати за своїми думками, емоціями та відчуттями, пов'язаними з їжею. Практика майндфулнес під час їжі сприяє розвитку загальної уважності до теперішнього моменту. Вона допомагає людині краще усвідомлювати свої дії, думки і емоції в реальному часі, не дозволяючи їм автоматично впливати на поведінку. Усвідомлена їжа дає можливість відокремити фізичний голод від емоційного, розуміючи, коли ми намагаємося «заїсти» стрес, нудьгу або інші емоції.

Практикуючи усвідомлене харчування, ми краще сприймаємо сигнали нашого тіла. Це розвиває більш інтуїтивне ставлення до харчування, допомагає відчувати, яка їжа приносить задоволення і комфорт, а також поліпшує наше сприйняття себе і свого тіла. Усвідомлене вживання їжі дає можливість повністю відчувати кожен смак, текстуру, аромат, що робить прийом їжі більш насиченим досвідом. Це дозволяє краще оцінити сам процес, навіть якщо він простий.

Отже, практика усвідомленої їжі допомагає краще розуміти себе, свої потреби та дії, створює умови для більш уважного, емоційно стійкого та усвідомленого життя.

Хід вправи:

Сядьте зручно і намагайтесь не рухатись, зосередьтесь на власних відчуттях. Візьміть будь-яку просту їжу, наприклад родзинки, ягоди або овочі.

Спочатку уважно розгляньте їжу. Зверніть увагу на колір, форму та розмір. Відчуйте, чи з'явилося у вас бажання їсти. Дозвольте апетиту з'явитись та зникнути. Поверніться до споглядання їжі.

Дослідіть запах їжі. Піднесіть їжу до носа, відчуйте її запах. Зверніть увагу, чи відрізняється її аромат від іншого аромату. Будьте присутні та відчувайте запах. Коли виникає бажання їсти, повертайтеся до запаху перед собою.

Подумайте та оцініть енергію, витрачену на виробництво їжі. Хтось працював, щоб її виростити та доставити вам. Можливо хтось почистив, вимив чи запакував їжу для вас. Подумайте про всі джерела енергії, які об'єднались, щоб створити вам цю їжу.

Повільно візьміть їжу, налаштуйтеся на відчуття дотику до столових приборів. Усвідомлено відчуйте, як їжа чи виделка (ложка) відчувається в вашій руці. Їжа холодна чи тепла, м'яка чи тверда?

Покладіть їжу в рот та відволічіться від бажання жувати й ковтати. Почніть з температури їжі та форми. Чи відчуваєте ви їх, тримаючи їжу в роті?

Коли почнете жувати, спочатку зверніть увагу на текстуру їжі, проаналізуйте, як вона змінюється під час жування. Відчуйте смаки. Спробуйте їх проаналізувати та назвати. Можливо присутні кілька смаків. Зверніть увагу на зміну смаків під час жування.

Налаштуйтеся на переживання, які відчуваєте під час ковтання, що ви відчуваєте, коли їжа рухається горлом вниз. Зверніть увагу, чи залишається у вас після смак.

Спробуйте під час їжі сповільнюватися та бути присутнім. Відстежуйте всі образи, запахи, думки, які у вас виникають.

Після завершення прийому їжі дозвольте собі відчутти подяку за їжу, яка живить тіло. Дозвольте собі розслабитись в стані вдячності за енергію життя.

Усвідомлений прийом їжі вимагає великого терпіння та самоконтролю. Намагаючись їсти повільно завжди виникає бажання прискорити цей процес. Але повільне вживання їжі виступає основою усвідомленої їжі. Якщо апетит посилюється, можна зупинитись, подихати та сповільнитися.

Вправа 5. Сканування тіла.

Час виконання: 10 хвилин.

Мета: розвиток навичок усвідомлення власних відчуттів.

Обґрунтування:

Сканування тіла допомагає людям розвивати навички усвідомленого сприйняття власних фізичних відчуттів. Вправи з майндфулнесу дозволяють концентрувати увагу на конкретних частинах тіла, що сприяє глибшому усвідомленню свого стану «тут і зараз».

У процесі сканування тіла людина поступово звертає увагу на різні ділянки, усвідомлюючи напруженість чи дискомфорт. Це дозволяє м'яко розслабити м'язи та зменшити загальний рівень стресу. Систематичне виконання вправи сприяє зниженню фізичної напруги.

Між тілом і емоціями зв'язок завжди дуже сильний. Коли ми усвідомлюємо свої тілесні відчуття, ми можемо легше розпізнавати емоції, які супроводжують ці відчуття. Це допомагає розвивати емоційну регуляцію та самоконтроль.

Майндфулнес сканування тіла тренує увагу та концентрацію. Здатність фокусуватися на тілесних відчуттях допомагає у повсякденному житті краще зосереджуватися на завданнях.

Вміння з любов'ю та безоцінним ставленням спостерігати за своїм тілом зміцнює самоповагу. Людина вчиться приймати себе такою, якою вона є, що позитивно впливає на психічне здоров'я.

Таким чином, майндфулнес сканування тіла є дієвою технікою для покращення фізичного та емоційного благополуччя, розвитку усвідомленості та зменшення стресу.

Хід вправи.

Займіть зручне сидяче положення. Закрийте очі. За потреби змініть положення тіла, щоб вам було зручно. Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів, відчуваючи переживання дихання.

Спрямуйте свою усвідомленість на маківку голови. Що ви фізично тут відчуваєте? Поспостерігайте за своїми відчуттями, нічого не пояснюйте і не робіть.

Опустіться до чола та брів. Можливо ви відчуєте деяку напругу, або температуру повітря на шкірі, або, можливо, нейтральні відчуття на ній. Ставтесь усвідомлено до своїх відчуттів.

Далі зверніть свою увагу на щоки та щелепу. Спостерігайте деякий час за своїми відчуттями на вказаних частинах тіла. Опускаючись таким чином по обличчю, зупиняйте свою увагу, м'яко відстежуйте, що ви фізично відчуваєте.

Налаштуйтеся на відчуття біля верхньої губи та ніздрів. Що ви там відчуваєте? Ви можете відчути там дихання, яке є найпомітнішим. Відчувайте кожен вдих та видих, як відбувається рух повітря.

Далі свою увагу переміщуйте в рот, зосередьтесь на губах, язичку, зубах. Зосередьтесь на тому, як лежить язик, чи відчувається слина та інші рухи в роті.

Повільно просувайтеся далі верхньою частиною тулуба. Поступово перемістіть увагу на ший, плечі, передпліччя й далі вниз, до кистей. Зупиняйтесь на кожній частині тіла декілька хвилин, спостерігаючи, що там відбувається.

Поверніть свої увагу на лопатки та рухайтесь вздовж спини вниз. Усвідомте положення хребта, м'язи спини та всі їх рухи, розширення й скорочення під час процесу дихання.

Налаштуйтеся на передню частину тіла, починаючи з грудей. Спробуйте відчути одяг на тілі, рухи м'язів грудної клітини під час дихання. Поступово опускайтесь до живота, усвідомте відчуття в шлунку, які пов'язані з травленням – голоду чи ситості.

Рухайтесь через таз і стегна вниз до стоп. Зверніть увагу на відчуття в тазових суглобах, стегнах, коліна, стопах. Можливо ви відчуваєте там напругу, відзначте це відчуття.

Коли досягнете кінчиків пальців, приділіть увагу всьому тілу загалом, відчуйте його повністю. Усвідомте відчуття у всьому тілі, відчуйте всі переживання від володіння ним. Відчуйте контури свого тіла, поставу, зміни під час дихання, всі відчуття, які ви можете вловити.

Якщо ви хочете зробити дану практику перед сном, то краще її проводити в зворотному порядку – від стоп до голови. Відчуйте дотик тіла з ліжком, зосередьтесь на внесенні м'якості та розслаблення в тіло. Вдихайте в усі точки напруги та дозволяйте собі розслабитися. Спробуйте пройти цей шлях з усвідомленістю та доброю до себе.

4.5 Практики майндфулнес для культивування уважності в повсякденному житті

Інші дослідники, К. Мілютіна та С. Пащенко [4], також наголосили на тому, що починати опановування практик майндфулнес потрібно з усвідомленого ставлення спочатку до дихання та тіла, а пізніше, вже до думок (ніби стоячи осторонь думок, а не занурюючись в них). Думки, як відзначили вчені, включають мінливі потоки слів, які не потрібно завжди помічати.

Автори пропонують усвідомлювати думки наступним чином. Спочатку, в спокійному сидячому положенні, звернути свою увагу на дихання, а вже потім на ті думки, які пролітають в голові. Необхідно спробувати помітити кожну думку і ніби покласти її на аркуш паперу. Уявити, що цей аркуш плаває по воді, і думки, ніби пропливають повз нас. Не потрібно пильнувати кожну думку, достатньо буде спостерігати як вони лягають на аркуш та пливають по воді.

К. Мілютіна та С. Пащенко також відзначили ефективність практики майндфулнес у застосуванні щодо широкого діапазону проблем, пов'язаних зі стресом. Основним механізмом даної практики є розвиток навички помічати автоматичні когнітивні процеси та міняти характерну для них поведінку. Також вони відзначили ефективність майндфулнес для тих, хто вживає психоактивні речовини. А підвищення активності префронтальної кори під час медитацій дозволяє розвивати навички самоконтролю. Під час застосування практик майндфулнес, розум перестає керуватись почуттями

та автоматичними думками, а повільно підпорядковується свідомому контролю.

Програма майндфулнес буде ефективною, якщо втручання проводитимуться протягом восьми тижнів дві години на день. Різко підвищує ефективність програми використання практик поза організованими заняттям з метою культивування уважності в повсякденному житті. Автори пропонують практикувати наступні техніки: «Сканування моменту», «Чотири питання», «Що я ношу?» (див. додаток Е). Після завершення програми в їх учасників покращується фізичне самопочуття, самооцінка, самоефективність щодо адаптації до стресових впливів [4].

Д. Пендман відзначав, що усвідомлений підхід дозволяє більше цінувати життя, відзначаючи дивовижність незначних деталей. Однією з практик, яка дозволяє на його думку розвинути вказану здатність, є «**Шоколадна медитація**». Її мета – смакувати шматочок шоколаду, зосередивши повністю всю увагу на цьому процесі [6].

Для цієї медитації потрібно взяти шоколад, який ще не пробували. Це може бути насичений темний шоколад, або, навіть, цукерка.

Далі – розгорнути обгортку, відламайте шматочок та уважно його розглянути. Уважно досліджуйте форму та контури.

Покладіть шматочок шоколаду на язик і почекайте, коли він почне танути. Зверніть увагу на свої відчуття, можливо захочеться притиснути його до піднебіння. В одній плитці шоколаду зібрано понад 300 різних смаків, спробуйте відчутти деякі з них.

Якщо не виходить концентруватись на шоколаді, відзначте для себе на що відволікаєтесь, а потім знову поверніться до усвідомлення шоколаду.

Далі можна проковтнути шоколад, якщо він повністю розтанув. Зробіть це повільно, зосередившись на відчуттях його стікання стравоходом.

Потім можна взяти наступний шматочок і так само, усвідомлено, його з'їсти. Зверніть увагу на свої відчуття. Чи вони змінились? Можливо другий шматочок став смачніше?

О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко, аналізуючи зміст майндфул-нес втручання відзначили, що основна його мета полягає у встановленні контролю над власними думками, емоціями та підвищенні порогу чутливості до зовнішніх подразників. Із зростанням рівня тренуваності, людина навчається ігнорувати певні подразники та ефективніше управляє стресом. Вчені рекомендують починати з вправ, які не потребують спеціальних умов і можуть застосовуватися на різних етапах психопрофілактики стресових впливів [7].

Наприклад, вправа «**Родзинка**», для якої знадобляться дві родзинки, або якісь інші ягоди чи шматочки фруктів (або іншої їжі).

Родзинку потрібно спочатку покласти на долоню та уявити, що раніше ніколи з таким не зіштовхувались, спробувати викликати в собі цікавість та фіксувати увагу на відчуттях, які виникають, розрізняючи найменші нюанси. Якщо цей процес супроводжується думками, то їх потрібно відпустити та м'яко повернути увагу до відчуттів.

Далі необхідно уважно вивчити родзинку візуально: контури, розмір, дефекти, виступи, зморшки, світло та тіні; звернути увагу на колір родзинки, звертаючи увагу на відтінки та вплив освітлення; наблизити до очей та повільно віддалити. Автори радять уявити себе художником, який хоче максимально точно відобразити цей предмет.

Наступне – аналізуємо тактильні відчуття в місці контакту з родзинкою. Можна закрити очі, щоб посилити дотик. Потрібно відчути температуру родзинки, вагу, форму, торкнувшись до неї кінчиками пальців та дослідивши подушечками, оцінити її пружність.

Далі необхідно звернути увагу на аудіальну сферу і, перебираючи родзинку між пальцями, зосередити увагу на звуці, який при цьому виникає. Можна навіть піднести її ближче до вуха.

Далі – аналізуємо ольфакторні показники, тобто аромат. Потрібно піднести родзинку до носа та спробувати виокремити її аромат і емоційний відгук в тілі на вплив на дану сферу.

Наступним кроком буде усвідомлення смакових відчуттів від родзинки, коли поміщаємо її в рот. Для цього повільно, не поспішаючи, її потрібно покласти в рот, але не розкушувати. За допомогою язика досліджуйте родзинку визначте її форму, вагу, температуру, але не поспішайте її розкушувати. Необхідно зосередитись на смакових відчуттях в роті.

Даі потрібно розкусити родзинку, спостерігаючи за рухами щелепи, відзначити можливі звуки, які виникають при цьому; зосередитись на відчутті смаку, знайти відмінності у відчуттях на різних частинах язика та рота; прослідкувати за зміною відчуттів протягом певного часу. Також в цей час необхідно відстежувати реакції тіла: виділення слини, напруження м'язів гортані, роботу м'язів язика.

Останній етап – проковтування родзинки. Необхідно усвідомити цей намір та усвідомлено проковтнути родзинку, стежачи за її рухом по горлу та стравоходу. Спробуйте відчути її вагу в шлунку. Зверніть увагу на відчуття тіла після цього. Усвідомте свої емоції, думки після вправи.

Якщо дозволяє час, то потрібно виконати вправу ще раз.

Ще одна вправа, яку пропонують О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко для розвитку уважності в повсякденному житті – «**Майндфулнес проблем**» [7].

Мета: прийняття проблеми, яку складно вирішити.

Хід вправи.

Назвати проблему.

Усвідомити свої емоції, відчуття, імпульси до дії, які виникають.

Дозволити цьому стану залишитись, промовляючи позитивні підбадьорювання. Наприклад: «Я знаю, що я гарна людина, маю досвід вирішувати проблеми. Але я звичайна людина, яка може переживати складні моменти та складнощі. Я приймаю ці відчуття та емоції».

Залишитись ненадовго в цьому стані. Закінчити вправу необхідно добрим побажанням собі (наприклад, «Я бажаю собі добра»).

Отже, можна розвивати усвідомленість у повсякденному житті, що дозволяє більше цінувати життя, відзначаючи дивовижність незначних деталей. Таким чином виробляється звичка підпорядковуватись свідомому контролю, а не керуватись почуттями чи автоматичними думками.

Узагальнюючи матеріал розділу, слід відзначити, що:

Практика майндфулнес є важливим інструментом для покращення як психічного, так і фізичного здоров'я людини, що є надзвичайно актуальним як для поліцейських та нацгвардійців, які часто потребують комплексного підходу, так і для членів їхніх сімей.

Практика майндфулнес дозволяє бути повністю присутнім у поточному моменті, усвідомлюючи свої думки, емоції, тілесні відчуття та оточуюче середовище. Цей стан дозволяє фокусуватись на теперішньому, а не минулому чи майбутньому. Також численні дослідження вказують на те, що практика усвідомленості сприяє розвитку почуття щастя у довготривалій перспективі і поліпшує загальне самопочуття.

Для сімей працівників МВС майндфулнес може бути інтегрований у програми психологічної підтримки у форматі коротких практик усвідомленого дихання, релаксаційних технік, щоденників спостереження за емоціями, сімейних вправ «усвідомленого слухання» чи «паузи спокою». Такі інтервенції не потребують значних ресурсів, але мають доказову ефективність у зниженні тривожності, покращенні якості сну, підвищенні рівня довіри та емоційного контакту в родині.

Список використаних джерел

1. Давидова О. В. Ефективність психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2021. № 13. С. 96–103.

2. Карамушка Л. М., Заїка І. В. Можливості використання програми «Майндфулнес» на рівні особистості та на рівні організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. І. Вип. 5. С. 15–21.
3. Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. *Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути. Серія «Психологічні науки»*. С. 438–447.
4. Мілютіна К. Л. та Пащенко С. Ю. Психологія дозвілля та рекреації : навч. посіб. ГО «МНГ», 2022. 304 с.
5. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 2. С. 30–34.
6. Пенман Д., Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому божевільному світі. Харків: Видавництво «Моноліт - BIZZ», 2021. 256 с.
7. Практикум з формування стресостійкості військово-службовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. / О. М. Кохун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко; за ред. В. М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
8. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ: Новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk-MBCBT.pdf>
9. Садовнікова О. Від духовних практик до практик майндфулнес: дипломна робота. Український інститут когнітивно-поведінкових розладів. Київ, 2021. 42 с.

Розділ 5

РОЗРОБЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ АЛГОРИТМІВ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

5.1 Системний погляд на сім'ю та методи психотехнічної роботи з травмою

Розділ присвячено розробленню практичних алгоритмів і рекомендацій, спрямованих на підтримку сімей працівників МВС України, які опинилися у складних життєвих обставинах. У сучасних умовах війни, соціальної напруги та підвищеного професійного ризику працівників правоохоронних органів особливого значення набуває створення дієвих інструментів психологічної, соціальної та інформаційної допомоги їхнім родинам. Практичні алгоритми мають забезпечити послідовність дій для фахівців системи МВС і самих членів сімей у кризових ситуаціях, а рекомендації – сприяти формуванню навичок самодопомоги, підвищенню стресостійкості, зміцненню сімейних стосунків і збереженню психологічного добробуту.

Особливістю сім'ї як соціальної системи є взаємозумовленість усіх її представників. Сім'я функціонує цілісно, як єдиний організм, тобто всі члени сім'ї впливають один на одного і кожний відчуває на собі вплив своїх близьких. Така особливість сім'ї дозволяє наявні

у ній проблеми розглядати як результат дисфункції всієї сімейної системи, а не окремого її члена. Системний погляд на сім'ю диктує й особливі форми втручання: у фокусі психолога має знаходитися вся система сім'ї, а не тільки постраждалий (ідентифікований клієнт). Модель роботи тоді потребує визначення того, що має бути зміненим у системі, щоб проблеми членів сім'ї благополучно розв'язалися.

Пояснення дисфункціональності сім'ї ґрунтується на моделях сімейного стресу, зокрема на підставі західних АВС-Х-моделей, за Р. Хіллом [13] та її варіацій – подвійної АВС-Х моделі та моделей регулювання й адаптації сім'ї (FAAR), що були створені на основі досліджень спочатку ветеранів Другої світової війни та їхніх родин, а потім й інших воєн. Загалом АВС-Х моделі сімейного стресу при його поясненні спираються на дві змінні-модератори:

- 1) підтримку, яку сім'я отримує;
- 2) значення, яке сама сім'я надає стресовій події (важлива, легко вирішувана – не важлива, не вирішувана).

За АВС-Х моделлю, подія, що потенційно спричинює кризу (А), у взаємодії з ресурсами сім'ї для подолання кризи (В) та значенням, яке сім'я надає цій події (С), призводить або не призводить до сімейної кризи (Х).

Згодом АВС-Х модель була удосконалена та представлена у вигляді подвійної АВС-Х моделі сімейного стресу. У припущеннях подвійної АВС-Х моделі стверджується, що стрес та тривала соціально-психологічна адаптація членів сім'ї один до одного за відсутності чоловіка-воїна потребує аналізу індивідуальних сімейних ресурсів та розгляду типів конкретної взаємодії «до» та «після» залучення воїна до активних бойових дій на лінії фронту.

Особливої уваги заслуговує контекстуальна АВС-Х модель сімейного стресу та шляхів його подолання [14]. На противагу вище зазначеним контекстуальна АВСХ-модель підкреслює важливість не стільки індивідуальних чинників сімейного стресу, скільки культурних, а також етапу життєвого циклу, сімейної структури,

цінностей та переконань – зовнішніх чинників, й навіть генетики – внутрішніх, які визначають адаптаційні можливості родини до стресу.

Основне положення контекстуальної моделі таке: навіть сильні сім'ї можуть зіткнутися зі стресом і зазнати його впливу. Притому, потрапляння в кризу не завжди є негативним, оскільки деякі сім'ї – ті, хто переживає кризу, часто стають знову сильними, іноді навіть міцнішими, ніж були раніше (сімейне зростання) [7; 16]. Окрім того, і це головне, – ступінь сімейного стресу воїна-правоохоронця у контекстуальній моделі пропонується вимірювати через сукупний критичний чинник, який легко оцінити та на підставі якого з'являються перспективи вибору чітких стратегічних рішень у сфері надання психологічної та психотерапевтичної допомоги сім'ям поліцейських [15]. Отже, дані моделі сімейного стресу західної наукової спільноти дозволяють глибше зрозуміти взаємозв'язок між зовнішніми обставинами, ресурсами сім'ї, значенням стресових подій для родини.

Пам'ятка психологу

Спираючись на моделі сімейного стресу, маємо завдання для родинного оточення – тих близьких людей, які знаходяться поряд в ситуації травматизації при її проходженні:

– по-перше, подбати про створення безпечового середовища, що дозволить постраждалій травмованій особистості дати собі раду та повернути контроль щодо свого близького оточення;

– по-друге, не лише прагнути до упорядкування хаосу, що вирує навколо родини та її окремих членів як постраждалих травмованих особистостей, а й робити певні кроки по зменшенню цього хаосу та його упорядкуванню.

– по-третє, сприяти конкретними діями фасилітації болю травми у родині та її членів та інфільтрації почуття – «я з цієї бідою не одна/не один», «ми з цієї бідою не на самоті».

У процесі роботи з членами родин, які зазнали впливу травми війни, надзвичайно корисним є використання комплексу

психотехнічних вправ, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги та гармонізації сімейних стосунків. Зокрема, у випадках, коли діагностується неклінічне переживання травматизації подружжям, ефективним інструментом може стати **когнітивна психотехніка «Що змінити?»**, яка допомагає учасникам усвідомити власні емоційні реакції, переосмислити досвід та знайти ресурси для подальшого зростання й адаптації.

Хід вправи

Надається перелік ознак нещасливих сімей (за результатами досліджень) [6]:

- не мають єдиної думки з багатьох питань;
- погано розуміють почуття один одного;
- використовують слова, вирази, що дратують партнера;
- часто почуваються відчуженими, не тими, кого люблять;
- не звертають уваги одне на одного;
- переживають незадоволену потребу в довірі;
- відчувають потребу в людині, якій можна довіритися;
- рідко роблять компліменти одне одному;
- змушені часто поступатися одне одному;
- бажають, щоб їх любили сильніше.

Обговорення:

а) подружжя знайомиться з переліком ознак і з'ясовує, чи не з'явилися в них ознаки нещастя;

б) що треба привнести у життя родини, щоб примножити кількість щастя;

в) подружжя вирушає з сесії додому з домовленістю щодо обговорення поведінки, яка сприятиме зростанню щастя.

Отже, хоча певний рівень стресу є природною і неминучою складовою нормального життєзабезпечення організму, тим не менш родина, яка відчуватиме себе пригніченою або нездатною тривалий час впоратися з стресорами, й особливо стресами та травмою війни, перебуває під загрозою зазнати серйозних наслідків для свого ментального і фізичного здоров'я та психологічного й соціального

благополуччя. Звісно, відчутною стане подальша травматизація поліцейського, військовослужбовця, які повернулися з лінії бойового зіткнення, але не змогли вчасно відновитися.

Розглянемо вправи, які сприяють зниженню інтенсивності травмувальної події та зменшенню негативного емоційного фону травматичних спогадів.

Психотехніка «Обнулення».

Хід вправи

Оцініть свій стан від найгіршого до найкращого за 100-бальною шкалою.

Розкажіть або опишіть подію, що мала на Вас травмувальний вплив (виконується, коли людина може говорити про подію).

Зверніть увагу на те, які у Вас виникають відчуття, емоції при її пригадуванні. Прийміть цей стан, промовляючи про себе: «Я приймаю ці власні емоції, відчуття» (потурбуйтеся про те, щоб члени сім'ї, що знаходяться на консультації залишилися з цим відчуттям). Я маю достатньо досвіду для вирішення життєвих подій. Я бажаю собі бути щасливим!».

Спробуйте розповісти про подію ще раз, але називаючи найбільш значущі елементи події.

Оцініть свій стан від найгіршого до найкращого за 100-бальною шкалою.

Далі розкажіть її ще раз більш стисло. Потім спробуйте переповісти трьома реченнями, констатуючи факт події.

Тепер на білому аркуші напишіть (уявіть) три слова, що передають зміст події.

Далі зробіть з цим аркушем, що забажаєте (зафарбуйте, спаліть тощо).

Після виконання вправи знову виконайте оцінювання власного стану за 100-бальною шкалою. Як він змінився наприкінці виконання вправи?

Важливим методом є вправи спрямовані на нервово-м'язову релаксацію, аутотренінг: ***психотехніка «Розтанення стресу»***

в якій пропонується знайти те місце в тілі, де відчувається найбільша напруга – шия, плечі, та закривши очі, розсіяти стрес; або психотехнічний прийом «Самообійми», де треба покласти одну руку під пахву другої, а іншою рукою обхопити себе так, щоб долоня лежала на плечі; обіймаючи себе таким чином, щоб добре відчути власні межі, а саме – «де починається і де закінчується моє Я»).

При проведенні заходів з підтримки важливо довести до членів сім'ї, що травмована людина не здатна контролювати все й всіх; їй необхідно давати вихід своїм емоціям, страхам і розчаруванням у колі близьких людей. Цей процес вивільнення допомагає батьку, матері, сину, брату, сестрі відчути себе розслабленою і вільною від стресу людиною у присутності інших членів родини.

Пам'ятка психологу.

Аутотренінг – це спосіб набуття душевної рівноваги з використанням певного ряду прийомів самонавіювання. Суть цього процесу – заспокоєння нервової системи і релаксація всього організму, навіть в умовах щоденного стресу. Аутотренінгові формули самонавіювання притому мають відповідати таким вимогам: стислість словесних формул; позитивність впливу (ствердження, а не заперечення); індивідуалізація формулювань (налаштування індивідуального профілю вербалізації – тільки для мене конкретної особи).

5.2 Системна робота психолога: психоедукація та психотерапевтичні технології у сімейному контексті

Звертаючись безпосередньо до базових психологічних технологій, які мають силу доказовості під час роботи з сім'ями нацгвардійців, прикордонників, ртувальників та провоохоронців розглянемо психоедукаційні (просвітницько-психопрофілактичні) технології і алгоритми та консультативні і психотерапевтичні. Головне, усі

вони потребують суттєво іншого підходу до практики та форматування діяльності психолога / психотерапевта, ніж якщо б ці ж психологи та психотерапевти працювали індивідуально, виключно наодинці з конкретною травмованою особою воїном, його дружиною або дитиною.

Поширений формат надання першої психологічної допомоги сім'ям працівників сектору безпеки та оборони є *психоедукація*, або психологічна просвіта, яка має на меті формуванням культури населення та/або окремих осіб, у тому числі й таких малих груп, як сім'я у сфері охорони психічного здоров'я та психологічного і соціального благополуччя. [9].

Пам'ятка психологу.

Про те, чому не варто на початку роботи з сім'ями працівників сектору безпеки та оборони застосовувати суто психолого-психотерапевтичні методи і чому більш доцільні освітні психоедукаційні заходи. Відомо, що первинна діагностика дозволяє психологу прийняти рішення про обґрунтованість скарги, тобто дійти висновку про те, що сім'я (груповий клієнт) дійсно потребує психологічної допомоги. Однак, у консультуванні нерідкі випадки, коли скарга від членів сім'ї не містить психологічного змісту, швидше клієнт вимагає поради або консультації інших спеціалістів. Наприклад, маємо такі скарги: «Чоловік, приїжджає на ротацію і майже увесь час мовчить – не розмовляє ані зі мною, ані з дітьми. Що робити?» (тут, ясна річ, є психологічна проблематика, але, звісно, одного з членів сім'ї, головного, мовляв, носія збурювача сімейної ситуації явно не буде залучено до консультації – короткотермінова відпустка). Звідти основна функція психолога-консультанта буде полягати лише в тому, щоб перенаправити людину до відповідного фахівця (диспетчерська функція консультанта). Тим не менш, роботу консультативного обслуговування в таких ситуаціях теж можна спрямувати в професійне русло, але все ж таки спочатку варто «навчити», принаймні, ознайомити клієнтів з азами психологічного мовлення

при формулюванні скарги. У подальшому це полегшить сам процес зцілення та екологізації сімейної ситуації, дозволить вибудувати відповідну стратегію оздоровлення.

Тим більше, що вважається, що психоедукаційний підхід сприяє пошуку самостійного або спільного з фахівцями вирішення сімейних проблем, у тому числі в площині відновлення ментального здоров'я родини [12].

З цієї точки зору варто згадати Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?», започатковану за ініціативи першої леді Олени Зеленської, яка ґрунтується на біопсихосоціалній моделі збереження психологічного благополуччя українців [10]. З огляду на неї стає очевидним, що психологічна просвіта вимагає від фахівців певних компетенцій, головна сутність яких – посилення ефективного впливу на людей з тим, щоб врешті-решт вони відчули себе спроможними у забезпеченні сімейного психологічного благополуччя [2].

Розглядаючи методи роботи волонтерів, психологів та психотерапевтів в кластері психоедукації, підкреслимо їх велике розмаїття. Це діагностування, проведення індивідуальних бесід; надання індивідуальних, парних, групових консультацій; використання соціально-освітньої терапії для родини; здійснення психологічного супроводу з освітнім компонентом. Також методами психологічної просвіти є інтерв'ю, групові тренінги, семінари та майстер-класи за певними темами, наприклад, «Стабілізація стану при агресії воїна», «Що таке психічна травма: просто про складне», «Складнощі соціальної адаптації в родинному оточенні воїнів-правоохоронців» тощо [9].

Пам'ятка психологу.

Психологи встановили, що психоедукація (просвіта) та психологічне консультування тоді найбільш ефективні та мають найвищий фасилітативний вплив, сприяючи зцілювальному лікувально-оздоровчому ефекту, коли завдяки організації своїх заходів висувають такі цілі:

1) навчати людей долати гострі стани, сильні емоції та симптоми пост-травми;

2) підвищувати обізнаність громадян щодо психічного здоров'я та профілактики порушень ментального здоров'я;

3) розвивати стресостійкість, резильєнтність, емоційну грамотність шляхом навчання навичкам нормалізації, гармонізації та пошуку балансу когнітивних, емоційних та поведінкових проявів;

4) засвоювати та опанувати навички самодопомоги, підтримки інших людей, основи першої психологічної допомоги.

Перекладання цих цілей мовою технологій означає, що при роботі з травмованими членами родини психолог, психотерапевт або фахівці з соціальної роботи мають діяти за такими алгоритмами:

а) рухатися під час сесії в напрямку нормалізації симптому (сприяти у долатті порушень ментального здоров'я);

б) організовувати пояснення динаміки травми, як в зовнішніх поведінкових проявах, наприклад, вказуючи на імпульсивність, вибуховість, що «виливаються» назовні, так і внутрішніх ознаках певних негативних станів, вказуючи, зокрема джерела трижожності чи безпідставної ейфорії;

в) фасилітувати знайомство з шляхетною «дорогою зцлювання» – за суттю це й є технікою «інсталяції надії» в постраждалих та вразливих членів родини, – що зрештою виступає мобілізаційним ресурсом, який запускається в умовах несприятливих зовнішніх викликів системі соціальної взаємодії та перетворюється в стратегії мобілізації;

г) навчати використанню засобів самодіагностики, самоопису, саморозуміння – наприклад, через презентацію «робочих» метафор, як-от «полив квітки», зрошення «садочка вишневого біля хати», застосування техніки ментальних карт, психотехніки «психічний стан за світлофором»;

д) запроваджувати комунікативні техніки встановлення контакту – формування довіри до психолога / психотерапевта, а з боку сім'ї – довіри постраждалого до членів своєї родини, які його / її не покинуть, не залишать на самоті.

Психоедукація, або психологічна просвіта, спрямована на формування у людини знань про власну психіку, механізми стресу, способи саморегуляції та відновлення ресурсів, а також на розвиток навичок, що підвищують психічне та соціальне благополуччя. Ефективним інструментом психо–едукативного впливу є психотехніка **«Ощасливлію себе»**, оскільки дозволяє вчитися усвідомлювати власні потреби та позитивні емоції, активувати внутрішні ресурси та самоопіку, формувати позитивні моделі поведінки та взаємодії. Практика заохочує до включення у щоденне життя маленьких, але значущих дій, які сприяють емоційній стабільності й покращують якість взаємин у родині.

Психотехніка «Ощасливлію себе».

Хід вправи

Подумайте над твердженням «Світ належить тому, хто йому радий». Потім розділіть аркуш паперу на 3 колонки. У кожній із них дайте відповіді, що Вам більше приносить задоволення у житті та ошасливліює. У першій колонці опишіть усі матеріальні аспекти щастя, у другій – те, що найбільше приносить Вам духовне задоволення та сприяє саморозвитку, у третій – визначте Ваші хобі, захоплення й напрями колекціонування.

Обговорення:

Проранжуйте для себе за значимістю колонки. Визначте, чи є такі серед них, від яких Ви могли б відмовитись, але все одно були б щасливими?

Проранжуйте у колонках, що залишились, записані Вами аспекти, що найбільше приносять Вам радість. Коли у Вас знижений фон настрою, пригадайте їх і спробуйте із цього списку виконати те, що реально у той момент і це робить Вас щасливим.

Вправа допомагає визначити, що приносить людині задоволення, щастя, які маркери щастя є для неї найбільш ефективними. Слід звернути увагу на те, що ученими Мічиганського університету доведено, що найбільше радіють ті люди, які мають хобі, цікаві захоплення та щось колекціонують. На другому місці радощі

проявляють ті особи, що мають духовне задоволення, прагнуть до спілкування та саморозвитку, третє місце у списку визначено для осіб, що задовольняють себе матеріальними благами. Також, вітчизняні науковці вказують на те, що люди, які мають хобі, то у них менше проявляється симптоматика синдрому «емоційного вигорання».

Даними алгоритмами психоедукаційні сесії не вичерпуються. До цього звісно ми маємо ознайомити родину з поняттям «травми» («Т»), акцентуючи, що це явище багатофункціональне, яке складається з низки обов'язкових компонентів: 1) «жертви»; 2) свідка / глядачів; 3) перцептивних сигналів, що відображаються через канали сприйняття або вербально (пізнав(ла), або почув(ла), побачив(ла) тощо), або невербально. Важливо, що «Т» завжди є актуальною подією, яка відбувається з конкретною людиною й тому вона переживається особистісно. Щоправда, іноді така подія відбувається з значущою іншою особою, що зовсім не зменшує травматизацію.

Пам'ятка психологу.

Травмівні реакції ніколи не слід розцінювати як особисту слабкість або нездатність до подолання, бо ці характеристики поведінки становлять базові форми особливого реагування організму, який активується, щоб вижити. Травма – це надмірно інтенсивний досвід переживання якоїсь важкої події, що перевершує механізм психологічної адаптації (копінгу, подолання). Однак, будь-який тяжкий досвід, що руйнує якусь одну людину, для іншої може здатися не таким вже й важким та переживатися як неруйнівний. Будь-яка травма у фізичній, психологічній, емоційній або міжособистісній сфері неминуче позначається на тілі. Тобто травма це не тільки емоції та розум, це завжди тіло. Звідти походить твердження, що травма – це інстинктивна тілесна реакція. Неврологія, біологія й анатомія тіла змінюються під впливом травмувального досвіду, а особистість адаптується до життя вже в новій тілесності.

Кризові, травмівні ситуації в сім'ї, ясна річ, істотно порушують базове почуття безпеки не лише в якоїсь конкретної людини – окремого батька, сина, дружини, а й сім'ї або навіть загалом громади (як-от Буча); стають тригером розвитку хворобливих станів, «душевних» поранень, які важко долаються, бо перевищують можливості людини, сім'ї, щоб упоратися з кризою самостійно. У екстремальній ситуації звичайно спрацьовують реакції виживання, що діють за формулами: «бий, біжи, замри», «потурбуйся і потоваришуй»тощо.

Пам'ятка психологу.

Про реакції виживання – це автоматичні реакції, які відбуваються тоді, коли людина відчуває небезпеку. Серед тригерів-провокаторів запуску реакцій виживання в родинях поліцейського-воїна: часті нагадування про якусь минулу травматичну подію; проблематичні члени родини; страждання інших людей; важкі життєві ситуації; постійно відтворювана в суспільстві несправедливість. У таких випадках практики-тренери, психологи-консультанти пропонують всій сім'ї засвоєння навичок трекінгу або «зміни відчуттів». Трекінг стає більш доречним, коли використовується модельна техніка резильєнтності (МР), яка допомагає родині відстежити відчуття, пов'язані з благополуччям, резильєнтністю. Про резильєнтність (стресопружність) – це здатність відновлюватися, в плані ментального здоров'я після стресових і травматичних подій. Таке відновлення пов'язано не тільки з впоранням з когнітивними порушеннями, а й соматичними захворюваннями. У людського тіла є внутрішня природна здатність до зцілення і відновлення.

Звідти стає очевидним – і це та думка, яку потрібно донести членам сім'ї в ході психоедукації, – реакції виживання в поствоєнному житті можуть бути ініційовані відчуттям небезпеки. При цьому під час психоедукації важливо донести до сім'ї як групового клієнта ідею про те, що для травми існують свої психологічні «ліки». Зокрема, послабшання індексу травматизації спирається на *трифазну модель зцілення* (від травми до інсталяції надії (див. рис. 5.1)). Наведемо більш розгорнуто.

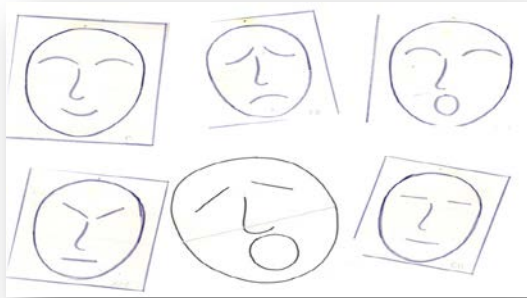


Рисунок 5.1 – Трифазна модель зцілення

Трифазна модель зцілення: шлях до відновлення

Зцілення – це не одноразова дія, а глибокий шлях, який веде людину від болю до прийняття, від хаосу – до гармонії. Трифазна модель окреслює три послідовні етапи, що допомагають відновити внутрішню цілісність після травматичного досвіду.

Безпека та стабілізація.

Перший крок – створення відчуття захищеності, опори й контролю над власним життям. Це етап, коли людина вчиться знову дихати спокійно, відчувати ґрунт під ногами та знаходити ресурси у щоденному житті.

Пригадати та виплакати.

Це фаза зустрічі з болем. Людина поступово наближається до спогадів, дозволяє собі прожити емоції, які були колись заморожені. Через вираження почуттів приходить полегшення – і можливість побачити минуле без страху.

Інтеграція в життєву історію.

Завершальний етап – прийняття власного досвіду як частини своєї історії. Травма перестає бути визначальною, натомість з'являється новий сенс, нова ідентичність і здатність жити повноцінно в теперішньому.

Згідно цієї моделі *алгоритм дій такий*:

1. Особистості необхідно дбати про власну безпеку та безпеку своєї родини з тим, щоб не відбулося повторної травматизації та хроніфікації стресу.

2. Травматизованій родині варто колись пригадати до дрібних деталей епізод травматизації та дати собі раду, щоб виплакати – сльози знешкоджують навіть самий страшний біль.

3. У сімейному колі важка життєва історія має бути не відторгненою, забутою, відкинutoю в життєве сміття, її потрібно інтегрувати в історію постраждалої сім'ї.

Для стабілізації та повернення в зону резильєнтності для травмованої родини ефективною є техніка «Щоденник подяки».

Хід вправи

Для виконання цієї техніки потрібно запропонувати членам родини щодня фіксувати все, за що вони вдячні своєму оточенню, намагаючись бачити позитивні речі у будь-яких ситуаціях та прагнучи знайти позитив у всьому, наскільки це можливо. Тобто потрібно закликати членів родини навчитися не тільки позитивно мислити, а й аналізувати власні думки у позитивному ключі: «чи корисні вони для мене / нас як родини та чому?»; варто спрямовувати свої міркування також й на негативні думки, навчитися їх аналізувати, оскільки вони заважають детравматизації сімейної ситуації.

При цьому в практико орієнтованій теорії та технологічній практиці завжди присутні акценти щодо самопомоги в будь-якій складній ситуації. Першим акцентом завжди є аналіз травмівної події.

Другим акцентом є використання протоколів надання першої психологічної допомоги за певних моделей.

Третій акцент неможливість раціональної обробки потенційно травмівного досвіду, головне – стабілізувати стан і не ставити діагнози.

Узагалі складається наступний алгоритм дій психоедукаційного масового / групового (сімейного) навчання:

1. Технології залучення стратегій позитивного мислення.

Корисною інтегративною вправою для родини є написання «**Абетки ресурсу**». Обговорення ресурсів може інколи переключитися з позитивних відчуттів на негативні та/або некомфортні тілесні відчуття. Це нормально, оскільки у ресурсів є дві частини: позитивна та негативна.

Вправа «Абетки ресурсу».

Хід вправи

Пропонується опис ресурсу на кожну літеру алфавіту, що допоможе активувати сили родини, а саме таке: запишіть 3 ресурси; обведіть 1 ресурс; запишіть 3 чи більше особливостей вашого ресурсу; зачитайте свій ресурс і 3 його особливості; поки читаєте, зверніть увагу на внутрішні відчуття; поділіться своїм ресурсом з іншими.

2. Комунікаційні навички психолога та психотерапевта, які передбачають вміння встановлювати контакт та довірливі стосунки з людьми, а також подавати інформацію у легкій формі, що сприяє її засвоєнню членами дисфункціональної сім'ї [4]. Це технологічна практика, якій навчають через засвоєння певних психотехнік. Тому тут в нагоді психотехнічні прийоми активного слухання, ненасильницького спілкування, правила ефективного / успішного спілкування обох сторін фахової допомоги, алгоритми встановлення контакту з формуванням довіри до психолога, психотерапевта, опанування членами сім'ї разом з терапевтом комунікативних технік.

У подружньому діалозі зазвичай більше уваги приділяється оцінці висловлювань партнера, ніж аналізу власної поведінки чи слів. Нерідко ігнорується тон спілкування, хоча саме він, як й інші аспекти невербальної комунікації суттєво підсилює зміст повідомлення. Близькі люди, як правило, більше довіряють тому, як подається інформація, ніж про що говориться [1; 11]. Тому здатність до рефлексії у комунікації, тобто вміння усвідомлювати

і аналізувати свій стиль спілкування, є важливим ресурсом комунікативної поведінки в подружніх стосунках. Саме у такому емпатійному ключі мають вибудовуватися алгоритм дій в подружній комунікації.

Для кращого опанування доцільно скористатися психотехнікою написання есе. Тут важливо пропонувати такі теми *«Есе побратиму»*, *«Есе своїй дружині»*, *«Есе дитині»* тощо.

Хід вправи

Членам родини потрібно на аркуші паперу спробувати максимального стисло до однієї сторінки викласти історію власної трансформації після пережитої травмувальної події. Якщо адресувати свою історію побратиму, жінці, дитині, які також ймовірно переживають також складну подію у житті, то це допоможе їй їх особистісним змінам – зростанню, віднаходженню порозуміння з близькими, посиленню духовних пошуків, зокрема сенсу у житті.

Для встановлення більш ефективного контакту при наданні, зокрема, послуг психологічного консультування варто використовувати техніку «Три так». Вона ґрунтується на принципі психологічного узгодження – коли співрозмовник кілька разів поспіль відповідає «так» на запитання або твердження, з якими він щиро погоджується, у нього формується готовність до подальшої згоди та відкритості у спілкуванні. Цю техніку доцільно застосовувати на початку розмови, під час напружених ситуацій, у роботі з сім'ями працівників МВС, де важливо м'яко знизити рівень емоційної напруги, продемонструвати розуміння і підтримку. Вона допомагає встановити позитивний контакт, зменшити опір, перейти від конфронтації до співпраці.

Хід вправи

Поставте 2–3 простих запитання, з якими співрозмовник точно погодиться (очевидні факти, спільні цінності, позитивні твердження).

Поступово підведіть до головного питання або пропозиції.

Підтримайте позитивну динаміку спілкування.

Пам'ятайте!

Техніка не для маніпуляції, а для налагодження довірливого контакту.

Використовуйте щирі та логічні твердження.

Після отриманих «так» переходьте до суті спокійно й природно.

3. Соціальна компетентність та алгоритми соціального інтелекту – це різноманітні навички та знання щодо устрою суспільства, ролей та статусних позицій, культурних особливостей взаємодії, етнічних правил та світоглядів, а також процесів успішної соціальної адаптації сім'ї як цілого. Військові часто наголошують, що впевненість у безпеці їхніх близьких допомагає їм ефективніше виконувати бойові завдання та зосереджуватись на власній безпеці.

5.3 Доказові психотерапевтичні методи та психотехніки самодопомоги у роботі з сім'ями працівників МВС

Якщо звернутися до пошуку інструментальне корисних шляхів подолання сімейних і соціокультурних негараздів, стресів, складних життєвих обставин, травм, то, перш за все, потрібно послатися на Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, затверджений в Мініюсті України від 25 січня 2024 р. за № 129/41474 [5], зі списку якого психологам, психотерапевтам, соціальним працівникам, волонтерам пропонують відібрати найбільш ефективний для конкретної ситуації засіб та використовувати в своїй практиці [3].

Деякі з цих інструментів спробуємо розглянути нижче.

Загальні принципи, які реалізують усі ці методи наступні:

1. Обов'язковість наукового обґрунтування психотерапевтичного підходу, доказовість методу.

2. Цільова спрямованість доказового методу. На практиці це означає, що зцілювальні психологічні впливи мають мати в якості мішеней конкретні аспекти психіки, певні ознаки психічного нездоров'я або девіантної чи психопатологічної поведінки,

що потребують корекції чи покращення, та які, згідно використовуваного методу, не мають точно співпадати з критеріями психічних та поведінкових розладів.

3. Комплексність під час використання певного доказового методу.

З точки зору методу позитивної психотерапії (за Пезешкіаном) та позитивної психології особистим механізмом подолання стресу та розладів зрілої особистості часто є турбота про себе. Тобто в якості методу детравматизації сімейної ситуації можна використовувати самодопомогу як турботу. Турбота про себе – це стратегія, яка допомагає запобігти тим подіям, що провокують тривогу та страждання після якоїсь важкої стресової ситуації. Турбота про себе звичайно включатиме пошук балансу між особистою та соціальною діяльністю, особистим та сімейним життям. Звідти виходом з тривожного стану є побудова емоційно «теплих» стосунків на підставі родинних зв'язків, службових взаємовідносин, пошуку друзів через системи соціальних мереж задля особистої підтримки та налагодження контактів з тими, хто, наприклад, займається благодійною волонтерською діяльністю, – це усе способи міцного сполучення, сім'ї та професійної поліцейської діяльності; здатності до розуміння інших людей та підтримання особистих пріоритетів. Тайм-менеджмент часу для подібного сполучення складних сімейних стосунків та позитивних службових відносин звісно допоможе швидше усунути стрес-фактори та знизити рівень щоденного стресу або травми війни.

У роботі з сім'ями працівників МВС, які переживають напругу, втому чи наслідки стресових ситуацій, важливо допомогти людям навчитися відновлювати внутрішню рівновагу й повертати відчуття тілесного комфорту. Одним із ефективних способів є психотехніка «Кольорове сканування», що поєднує елементи тілесно-орієнтованої терапії та візуалізації. Її мета – активізувати природні ресурси організму через усвідомлення власного тіла, кольору та дихання, сприяти розслабленню, зниженню

тривоги та покращенню емоційного стану. За допомогою кольорових образів людина вчиться «зчитувати» сигнали власного тіла, усвідомлювати, де накопичується напруга, і поступово її вивільняти.

Психотехніка «Кольорове сканування».

За основу взято вправу «Сканер» [8].

Хід вправи

Для учасників сімейної сесії зазначається, що перед ними знаходиться аркуш паперу із зображенням контуру людини. Пропонується подивитися на цей силует, просканувати його у власній уяві у кольорах олівців, що лежать на столі перед учасниками (кольори за Люшером). Потім дається пропозиція зафарбувати цими кольорами на папері силуети.

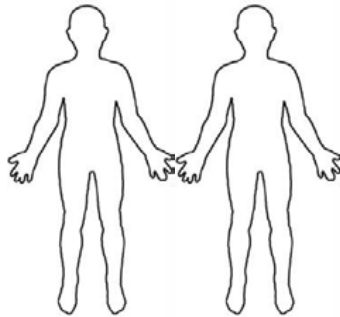


Рисунок 5.2 – Зафарбування кольорами силуетів

Питання для обговорення:

Чому було зафарбовано силует цими кольорами?

Яким кольором було малювати краще, легко?

Які почуття виникали при промальовуванні силуету?

Які були думки?

Потім пропонується сісти зручно, руки покласти на коліна, притому тіло розслаблене, голова опущена, очі трохи прикриті і дивляться вниз, зробити повільний вдих і довгий видих...

У тих місцях, де було важко зафарбовувати світлим кольором, пропонується проходити уявним сканером і наповнювати його світлими кольорами. Знов пропонується продовжувати дихати, вдих-видих...

Коли уявний сканер буде проходити по тілу легко, то потихенько варто починати підводити очі й голову. На рахунок від 1 до 5 пропонується потягнутися, порухати тілом, після чого розказати про свої відчуття «тут і зараз». Дається команда спробувати ще раз зафарбувати силует.

Ставляться питання:

Яким кольорам було надално перевагу?

Ця вправа буде у нагоді, якщо особа буде відчувати біль чи важкість у певній частині тіла, тоді варто спробувати виконати дихання за допомогою сканера. Техніка є простою у виконанні, не потребує спеціальної підготовки і може бути використана як інструмент саморегуляції та самодопомоги – як у професійному житті поліцейського, так і в сімейному колі.

На основі викладеного матеріалу можна зробити наступні висновки:

Системний підхід до сім'ї підтвердив свою ефективність у роботі з травмованими родинами працівників МВС, військовослужбовців ЗСУ і НГУ, воїнів-поліцейських Нацполіції, прикордонників Державної прикордонної служби України (ДПСУ) та рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Аналіз показав, що розгляд сім'ї як єдиної соціальної системи дозволяє більш комплексно і точно визначати причини психологічних труднощів та дисфункцій, а також формувати інтервенції, спрямовані на відновлення гармонії всередині сім'ї, а не лише на роботу з окремим її членом.

Методи психотехнічної роботи з травмою, такі як «Обнулення», «Розтанення стресу», «Самообійми» чи «Кольорове сканування», продемонстрували високу ефективність у зниженні інтенсивності

травматичного впливу та емоційної напруги. Їхнє застосування сприяє відновленню внутрішніх ресурсів, розвитку усвідомленості власного стану та формуванню навичок саморегуляції всієї сім'ї у складних життєвих ситуаціях.

Психоедукація та елементи психотерапевтичних технологій у сімейному контексті забезпечують системне навчання членів родини стратегіям подолання стресу та травми. Психологічна просвіта дозволяє формувати у сім'ях культуру психічного здоров'я, підвищує рівень обізнаності про механізми стресу, роль підтримки та важливість взаємодії всіх членів родини для подолання кризових станів.

Доказові психотерапевтичні методи та психотехніки самопомоги забезпечують персоналізовану і ефективну підтримку як окремих членів сім'ї, так і сімейної системи в цілому. Вони дозволяють комбінувати психоедукаційний ефект із практичною роботою над відновленням ресурсів, підвищенням резильєнтності та зміцненням внутрішньої стабільності родини.

Комплексне застосування алгоритмів і методів підтверджує необхідність інтеграції системного погляду, психоедукації та доказових психотерапевтичних підходів у практичну діяльність психологів, соціальних працівників та волонтерів, що працюють із сім'ями працівників МВС. Це забезпечує більш високий рівень адаптації родин до стресових ситуацій, підвищує якість життя, сприяє зниженню ризику повторної травматизації та формує стійкі соціально-психологічні зв'язки всередині сім'ї.

Застосування психотехнік самопомоги і стратегій турботи про себе у сімейному колі стає важливим компонентом профілактики емоційного вигорання, сприяє гармонізації відносин у родині та формує практичні навички підтримки психічного здоров'я на щоденній основі.

Список використаних джерел

1. Борисова О. О. Психореабілітація військових і членів їхніх сімей : навч. посіб. Одеса, 2024. 342 с.
2. Краєва О. Формування фахових компетенцій психолога-консультанта. *Scientific and pedagogical internship «Problems and strategies for the development of pedagogical and psychological education in Ukraine and EU countries»*. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. С. 34–54.
3. Настанова 00714. Психотерапія для дорослих. URL: <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3509>
4. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.
5. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>
6. Рекомендації для членів сімей учасників антитерористичної операції. Сайт Міністерства оборони України. URL: <https://mod.gov.ua/diyalnist/normativno-pravova-baza/29-01>
7. Psychological support for families of military personnel and veterans. *Association of Resource Psychology and Psychotherapy*. URL: <https://arpp.com.ua/en/molfa-hub/psychological-support-for-families-of-military-personnel-and-veterans/>
8. Соціальна робота з сім'ями: теорії, моделі, ефективні практики : кол. моногр. Волинський нац. ун-т ім. Л. Українки. / за ред. В. Петровича, С. Чернети. Луцьк : ФОП Гадяк Жанна Володимирівна, «Волиньполіграф», 2021. 342 с.
9. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта : навч. посіб. Суми : Вид-во Ун-т. кн. 1. 2023. 462 с.
10. Всеукраїнська програма ментального здоров'я. *Офіційний сайт «Ти як?»*. URL: <https://howareu.com/>
11. Томачинський Б., Церковна О. Психологічна допомога у важкі моменти: як пережити втрату, подолати горе, впоратися з емоційним

бодем і знайти шляхи до відновлення та нових смислів у житті. *Universum*. 2024 № 12. С. 92–99. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1211>

12. Шемчук О., Васюкова Н., Дзеружинська Н. Шемчук В. Актуальні питання ментального здоров'я військовослужбовців сектору безпеки і оборони України. *Психосоматична медицина та загальна практика* 2023. Т. 8. № 4 DOI: 10.26766/pmgp.v8i4.469

13. Antichi L., Giannini M., Loscalzo Y. Military Counseling: A Narrative. Review. URL: <https://www.researchgate.net/publication/359894560>

14. Boss P., Bryant C. M., & Mancini J. A. Family stress management: A contextual approach. Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2016

15. Global Challenges: How Families Manage the Stress of Ambiguous Loss. Special Session NCFR Annual Conference San Diego, CA (November 7–10, 2018). University of Minnesota, 2018. URL: www.ambiguousloss.com

16. Keeling M., Williamson H., Williams V. S., Kiff J., Evans S., Murphy D., Harcourt D. Body image and psychosocial well-being among UK military personnel and veterans who sustained appearance altering conflict injuries. *Military Psychology*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2058302>

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретико-практичний аналіз підтверджує, що психологічна підтримка сімей працівників МВС України є одним із ключових напрямів забезпечення ефективності діяльності правоохоронних органів, стабільності службово-професійного середовища та збереження психічного здоров'я особового складу. В умовах воєнного стану, підвищеного рівня стресу, невизначеності та соціальних втрат родина правоохоронця, офіцера служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій, військовослужбовця Державної прикордонної служби України та Національної гвардії України виступає центральною ланкою системи психологічної безпеки особистості. Саме в сімейному колі формується відчуття опори, довіри, сенсу, що дає змогу витримувати професійні й життєві навантаження, долати наслідки травматичного досвіду, зберігати мотивацію до служби та віру у власну місію.

2. Сучасна система психологічної допомоги у структурі МВС характеризується активним розвитком, проте потребує структурного вдосконалення та гуманітарної переорієнтації. Її ключовими завданнями мають стати інтеграція сімейного виміру у відомчі програми психологічного супроводу, створення центрів сімейної підтримки з можливістю кризового консультування, підготовка фахівців, здатних працювати з посттравматичними, емоційно-рольовими та комунікативними проблемами у сім'ях працівників поліції.

3. Актуальні потреби родин працівників сектору безпеки та оборони полягають у забезпеченні доступу до якісних психологічних

послуг, розвитку стабільної системи просвітницьких і консульта- тивних програм, а також у налагодженні міжвідомчої взаємодії між МВС, соціальними службами, медичними установами та громад- ськими ініціативами.

4. Доведено, що професійний стрес працівників сектору без- пеки та оборони має мультиплікативний ефект, оскільки його наслідки поширюються на всю сімейну систему. Серед основних проявів – емоційна віддаленість, конфліктність, підвищена три- вожність, порушення взаєморозуміння між членами сім'ї. Психо- діагностичний супровід є ефективним інструментом своєчасного розпізнавання кризових тенденцій, виявлення індивідуальних ресурсів і формування цілеспрямованої психологічної допомоги.

5. Сім'я працівника сектору безпеки та оборони виступає основним джерелом розвитку резильєнтності – здатності долати труднощі, зберігаючи психологічну цілісність і життєву енергію. Збереження родинних зв'язків, довірливе спілкування, взаємо- підтримка та емоційна відкритість є чинниками, що підвищують стійкість до стресу та сприяють адаптації до складних обставин. Психологічна робота з родинами має бути спрямована на зміцнення подружньої взаємодії, розвиток емоційної грамотності та підви- щення адаптивних можливостей дітей, які також зазнають впливу воєнного середовища.

6. Інноваційний вимір психологічної допомоги полягає у впрова- дженні сучасних науково обґрунтованих методів і практик, зокрема майндфулнес, когнітивно-поведінкових і тілесно-орієнтованих технік. Практики усвідомленості сприяють підвищенню здатності до саморегуляції, відновленню психофізіологічного балансу, фор- муванню внутрішнього спокою та прийняття досвіду. Вони довели ефективність у процесі реабілітації військовослужбовців і праців- ників поліції, які зазнали впливу хронічного стресу або травма- тичних подій.

7. Ефективна психологічна підтримка сімей працівників МВС України у складних життєвих обставинах потребує інтеграції

системного підходу, психоедукаційних стратегій та доказових психотерапевтичних методів. Комплексне застосування психотехнік самодопомоги, алгоритмів психотерапевтичного впливу та навчання членів сім'ї стратегіям подолання стресу сприяє відновленню внутрішніх ресурсів, зміцненню сімейних зв'язків та підвищенню резильентності родини в цілому. Такий підхід дозволяє не лише зменшити інтенсивність травматичного впливу та стресу, а й створює умови для формування стійких соціально-психологічних взаємозв'язків та гармонізації родинного середовища.

8. Системна психологічна підтримка сімей працівників МВС України є не лише гуманітарним, а й стратегічним завданням державної політики у сфері безпеки. Стійка, згуртована родина поліцейського – це ресурс професійної надійності, моральної стабільності та соціальної довіри до інституцій правопорядку. Розбудова цілісної системи психосоціального супроводу має спиратися на принципи міжвідомчої координації, людиноцентричності, наукової обґрунтованості, превентивності та безперервності психологічної допомоги.

9. Таким чином, родини працівників сектору безпеки та оборони є опорою особового складу, носіями життєстійкості й соціальної згуртованості. Формування цілісної системи психологічної підтримки, що поєднує діагностику, просвіту, консультування, майндфулнес-практики та реабілітаційні алгоритми, є шляхом до збереження людського потенціалу, стійкості державних інституцій і розвитку гуманітарної безпеки України.

ДОДАТКИ

Додаток А

Нормативно-правове забезпечення психологічної підтримки сімей працівників МВС України

Конституційні та базові законодавчі акти:

- Конституція України (ст. 3, ст. 51, ст. 52, ст. 55) – гарантії прав людини, захист сім'ї, право на допомогу та безпеку;
- Сімейний кодекс України – правові основи захисту сім'ї, материнства і батьківства;
- Закон України «Про Національну поліцію» – гарантії соціального та психологічного забезпечення поліцейських і членів їхніх сімей;
- Закон України «Про охорону дитинства»;
- Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я»;
- Закон України «Про соціальний і правовий захист військово-службовців та членів їх сімей»;
- Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні»;
- Закон України «Про психіатричну допомогу».

Нормативні акти Кабінету Міністрів України:

- Постанова КМУ від 29.11.2022 року № 1338 «Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб»;

– Розпорядження КМУ від 21.06.2024 року № 572 «Про затвердження плану заходів на 2024–2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року».

Нормативні акти МВС України:

– Наказ МВС від 08.12.2016 № 1285 «Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України»;

– Наказ МВС від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій»;

– Наказ МВС від 06.02.2019 року № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських»;

– Наказ МВС від 09.03.2021 № 179 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України»;

– Наказ МВС від 15.05.2023 р. № 393 «Про затвердження Змін до Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських»;

– Наказ МВС від 19.07.2023 року № 594 «Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій»;

– Наказ МВС України від 30 серпня 2024 року № 598 «Про затвердження Порядку здійснення реінтеграційних заходів та пост-ізоляційного супроводу щодо звільнених оборонців України».

Міжнародні стандарти та стратегічні документи:

- Конвенція ООН про права дитини (1989);
- Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю (2006);
- Рекомендації IASC (Inter-Agency Standing Committee) щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки у надзвичайних ситуаціях (2017);
- Рекомендації ВООЗ з організації психосоціальної допомоги в умовах війни та надзвичайних ситуацій;
- Принципи НАТО щодо морально-психологічного забезпечення військовослужбовців та їхніх сімей.

Національні стратегії, концепції та методичні матеріали:

- Стратегія розвитку системи охорони здоров'я до 2030 року;
- Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року;
- Стратегія людського розвитку України;
- Довідник безбар'єрності (2021) – комплексний гід щодо принципів безбар'єрної комунікації, інклюзивних підходів у взаємодії з різними групами населення.

Локальні та відомчі протоколи:

Протокол психологічного супроводу працівників органів системи МВС, які зазнали поранень під час бойових дій, визволених з полону, які зазнали тортур чи жорстокого поводження;

– Протокол психологічної підтримки працівників органів системи МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя;

– Протокол психологічного супроводу дітей працівників органів системи МВС під час відпочинку та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають у полоні;

- Протокол психологічного супроводу членів сімей (близьких родичів або інших осіб) працівників органів системи МВС у разі повідомлення про їх загибель (смерть);
- Протокол проведення психологічної роботи психологами в групах емоційної підтримки для членів сімей працівників органів системи МВС, що загинули або зазнали поранень під час бойових дій, визволені з полону або перебувають у полоні;
- Протокол психологічного супроводу працівників органів системи МВС до відрядження в зону активних бойових дій, безпосередньо в зоні бойових дій та після повернення до місць постійної дислокації.

Додаток Б

Бланк «Мапа потреб сім'ї працівника МВС»

Прізвище, ім'я клієнта: _____

Дата: _____

Психолог: _____

Примітки: _____

Оцініть актуальність кожної потреби за шкалою від 1 (неактуально) до 5 (дуже актуально):

Сфера потреби	Оцінка (1-5)	Коментарі
Емоційна підтримка		
Комунікація у родині		
Відчуття безпеки		
Економічна стабільність		
Потреби дітей		
Підтримка професійного навантаження працівника МВС		
Доступ до психологічної допомоги		
Соціальна підтримка з боку громади		

Висновок психолога: _____

Додаток В

Протокол психологічного супроводу членів сімей (близьких родичів або інших осіб) працівників органів системи МВС у разі повідомлення про їх загибель (смерть)

Вступ. Психологічне супроводження родини загиблого (померлого) військовослужбовця є складним і надзвичайно делікатним процесом, який потребує професійного підходу.

Психологічна допомога членам сімей працівників системи МВС (далі – члени сімей) вкрай необхідна для збереження та відновлення їх психічного здоров'я, загального благополуччя та якості життя, профілактики / попередження розвитку психічних та поведінкових розладів, подолання складних життєвих обставин, зниження частоти та тяжкості наслідків прийняття травматичних подій для психічного здоров'я.

Завданнями психологічного супроводу при втраті є: психологічна просвіта (психоедукація); визнання і прийняття емоцій; інтеграція спогадів, пов'язаних із втратою; розвиток стратегій адаптації, підтримка соціальних контактів; символічне завершення.

Мета протоколу: своєчасна і якісна психологічна підтримка фахівцями підрозділів (служб) психологічного забезпечення Національної гвардії України (далі – НГУ), Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Державної прикордонної служби України, Національної поліції України (далі – ЦОБВ) членів сімей працівників органів системи МВС, у разі повідомлення про смерть близької особи.

Фахівці, які надаватимуть допомогу у сфері психічного здоров'я, повинні мати відповідну освіту, володіти необхідними для цього професійними знаннями та навичками. Кваліфікацію, спеціалізацію та компетентність у наданні психотерапевтичної допомоги підтверджує відповідний документ (сертифікат).

Дата складання протоколу: 11 грудня 2024 року.

Дата апробації протоколу: у період з 10 жовтня 2024 року по 25 листопада 2024 року.

У разі отримання працівниками підрозділів (служб) психологічного забезпечення НГУ та ЦОВВ доручення з боку безпосереднього керівництва про участь у психологічному супроводі членів сім'ї загиблого (померлого) працівника та/або військовослужбовця, рекомендується:

I. Підготовчий етап (*аналіз інформації про загибель (смерть) працівника та/або військовослужбовця*).

Ціль етапу – підготовка до взаємодії з членами сімей (близькими родичами або іншими особами) працівників системи МВС, у разі повідомлення про їх загибель (смерть).

Підготовчий етап передбачає:

1. Вивчення отриманої інформації від працівників соціальних служб НГУ та ЦОВВ про працівників та/або військовослужбовців, які загинули (померли), зокрема: 1) *загальні відомості про загиблого (померлого):* повне ім'я (П.І.Б.), дата народження; 2) *соціальний статус:* склад сім'ї: повна чи неповна; кількість членів сім'ї; 3) *загальні відомості про членів сім'ї:* повне ім'я (П.І.Б.), засоби телекомунікації; 4) *наявну інформацію про загибель (смерть);* 5) *інформацію про місце, час та порядок поховання загиблого (померлого).*

Термін: після отримання доручення від безпосереднього керівництва.

II. Основний етап (*надання психологічної підтримки та допомоги членам сімей (близьким родичам або іншим особам) працівників органів системи МВС у разі повідомлення про їх загибель (смерть)*).

Ціль етапу – надання підтримки та допомоги сім'ї загиблого (померлого) у подоланні горя, адаптації до нової реальності, відновленні психоемоційного стану.

При роботі з членами сімей (близькими родичами або іншим особами) рекомендується використовувати такі види допомоги у сфері психічного здоров'я:

1) психосоціальна допомога (*психологічна просвіта, психоедукація, перша психологічна допомога, психологічні втручання низької інтенсивності*);

2) психологічна допомога (*кризове психологічне втручання, психологічне консультування, психодіагностичні, психокорекційні та відновні заходи*);

3) психотерапія.

Основний етап передбачає:

Заходи, які рекомендується проводити фахівцям служб (підрозділів) психологічного забезпечення:

• **У разі залучення їх до процесу повідомлення про загибель (смерть):**

1) **надає рекомендації** уповноваженим представникам групи повідомлення щодо ознак психоемоційних станів, їх психофізіологічних симптомів, які можуть виникнути у членів сім'ї загиблого (померлого) (*ступор, істерика, плач, страх, агресія, тремор, рухова гіперактивність тощо*) та алгоритм дій у разі їх виникнення;

2) **забезпечує надання психологічної допомоги** членам сім'ї (*близькими родичами або іншими особами*) загиблого (померлого), зокрема: **оцінює** їх психоемоційний стан та психологічні потреби, **визначає** тих, які потребують найбільшої психологічної підтримки; **спонукає** до стабілізації психологічного стану за допомогою застосування психотехнік (*психотехніки врегулювання дихання; психотехніки тактильних відчуттів; психотехніки управління тонусом м'язів, рухів; психотехніка чотирьох елементів тощо*) та **пропонує** психологічну допомогу та підтримку під час церемонії поховання;

3) надання членам сім'ї (близьким родичам або іншими особами) загиблого (померлого) своїх контактних даних для подальшого психологічного супроводу.

У разі, якщо для надання психологічної допомоги наявних сил недостатньо, психолог інформує про це свого безпосереднього керівника для прийняття відповідного рішення щодо залучення додаткових резервів з числа психологів.

• **У разі не залучення психолога до процесу повідомлення про загибель (смерть), але залучення до церемонії поховання:**

1) **встановлення контакту** з членами сім'ї (близькими родичами або іншими особами) загиблого (померлого), під час якого **висловлює співчуття та пропонує психологічну допомогу та підтримку** (за допомогою засобів телекомунікації або в усній формі за місцем їх проживання);

2) у разі наявності у членів сім'ї (близьких родичів або інших осіб) потреби у психологічній допомозі та підтримці, **узгоджує дату, час та форми надання допомоги** (дистанційно, як: розмова по телефону, відеодзвінок, текстові повідомлення та аудіоповідомлення; безпосередньо при особистому контакті);

3) **забезпечує надання психологічної допомоги** членам сім'ї (близькими родичами або іншими особами) загиблого (померлого), зокрема:

– **проводить** з ними зустріч, у ході якої **оцінює** їх емоційний стан та психологічні потреби, **визначає** тих, які потребують найбільшої підтримки;

– **надає** інформацію про стресові реакції та захисні стратегії підвищення адаптивного функціонування;

– на основі оцінки їх емоційного стану, **спонукає** до стабілізації психологічного стану за допомогою застосування психотехнік психотехніки врегулювання дихання; психотехніки тактильних відчуттів; психотехніки управління тонусом м'язів, рухів; психотехніка чотирьох елементів тощо);

– **пропонує** психологічну допомогу та підтримку під час церемонії поховання та **надає** членам сім'ї (близьким родичам або іншими особами) загиблого (померлого) свої контактні данні для подальшої комунікації.

• **Під час церемонії поховання:**

Знаходиться поруч та спостерігає за психоемоційним станом членів сім'ї (близьких родичів або інших осіб) загиблого (померлого)

і учасників церемонії для своєчасного надання допомоги у разі гострої емоційної реакції або дезорганізації.

У разі, якщо для надання психологічної допомоги наявних сил недостатньо, психолог інформує про це свого безпосереднього керівника для прийняття відповідного рішення щодо залучення додаткових резервів з числа психологів.

Термін: після оповіщення керівником служби (підрозділу) або командиром військової частини членів сімей (близьких родичів або інших осіб) та представників територіального центру комплектування та соціальної підтримки про загибель (смерть) працівника та/або військовослужбовця.

• **Після церемонії поховання:**

1) встановлення комунікації з членами сім'ї (близькими родичами або іншими особами) загиблого (померлого) орієнтовно від 2 до 5 тижнів після церемонії поховання для з'ясування наявності потреби у психологічній допомозі, з урахуванням етапів та періодів горювання;

2) у разі наявності такої потреби надає психологічну підтримку членів сімей при втраті відповідно до орієнтовного алгоритму.

**АЛГОРИТМ (орієнтовний)
психологічного супроводу членів сімей (близьких родичів
або інших осіб) працівників органів системи МВС при втраті**

Починаючи з другого тижня після церемонії поховання, працівникам служби (підрозділу) психологічного забезпечення НГУ та ЦОВВ рекомендується дотримуватись наступного алгоритму психологічного супроводу при втраті:

- 1) встановлення контакту;
- 2) психологічна просвіта (*психоедукація*);
- 3) проведення психологічної діагностики (*за потреби*);
- 4) визнання і прийняття емоцій, перепрацювати спогади, пов'язані із втратою;
- 5) розвиток стратегій адаптації, підтримка соціальних контактів;
- 6) символічне завершення;
- 7) перенаправлення до інших фахівців з ментального здоров'я (*за потреби*).

1. Налагодити контакт з членами сімей (близькими родичами або іншими особами) для створення довірливої атмосфери:

– **використовувати техніки активного слухання:** дослівне повторення, перефразування, уточнення, паузи, логічний наслідок, відлуння, заохочувальні репліки, відкриті питання, резюмування.

– **проявляти невербальні сигнали підтримки:** зоровий контакт, легкі кивки головою, відкрита постава;

– **зберігати спокійний та врівноважений тон:** говорити спокійним, неквапливим тоном, використовувати зрозумілі слова та уникати професійного жаргону;

– **підтримувати та визнавати емоції:** вислуховуючи переживання без осуду та інтерпретації, пояснювати, що всі емоційні прояви є нормальною реакцією на ситуацію;

– *інформувати про заплановані психологічні заходи, для відчуття передбачуваності та безпеки.*

2. Провести психологічну просвіту (психоедукацію) з метою ознайомлення з процесом горювання; можливими емоційними, фізичними, поведінковими та когнітивними реакціями на втрату:

– *інформувати про процес проживання горя, прийняття втрати та його етапи;*

– *пояснити про природу та наслідки фізіологічних процесів, які можуть виникати при втраті:* головний біль, втома, безсоння, зниження, втрата або підвищення апетиту тощо;

– *продемонструвати (навчити) навичкам самодопомоги:* психотехніки врегулювання дихання; психотехніки тактильних відчуттів; психотехніки управління тонусом м'язів, рухів; психотехніки візуалізації тощо;

– *поінформувати про можливість отримання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки в центрах (хабах) психологічної підтримки та за допомогою онлайн платформ тощо.*

3. Провести психологічну діагностику з метою підбору оптимальних стратегії взаємодії, методів підтримки та корекції, структурування наявних життєвих ресурсів, усвідомлення їх обсягу та підвищення впевненості у власних силах, щодо:

– *індивідуально-психологічних особливостей особистості:* інтелект, темперамент, мотивація, характер, цінності, спрямованість тощо; *психологічних станів особистості:* емоційного, вольового, пізнавального, мотиваційного; *життєвих ресурсів: внутрішніх (сильні сторони, навички, знання), зовнішніх (фінансові можливості, контакти, люди, які можуть підтримати), емоційних (спогади, мотиваційні події, внутрішні джерела натхнення), матеріальних та фізичних (час, здоров'я, фізичні можливості, майно);*

– *вимірювання горя:* інтенсивність реакцій на втрату, оцінка досвіду переживання стресів, відсутність або наявність сенсів

втрати, адаптація до горя, напрями переживання ускладненого горя, оцінка травматичного горя тощо.

4. Спонукаати до визнання і прийняття власних емоцій, пов'язаних із втратою, перепрацювати спогади, пов'язані із втратою.

Допомогти:

– *усвідомити власні почуття, зрозуміти їх природу та важливість, а також навчити ставитись до них з повагою і без критики;*

– *усвідомити власні емоції:* довести, що такі стани як сум, злість, страх, байдужість і навіть полегшення є нормальними реакціями на втрату, та є невід'ємною складовою процесу адаптації до змін у житті після втрати;

– *прийняти власні емоції, пов'язані з втратою:* запропонувати скористатися методами самоспостереження: «щоденник емоцій», «шкала емоцій», а також провести арт-терапевтичні техніки тощо;

– *сформуванню нове ставлення до втрати:* обговорити та знайти важливі цінності та нові джерела підтримки, що роблять життя значущим; долучити до повсякденних справ.

5. Розвинути стратегії адаптації, підтримки соціальних контактів.

Націлити на:

– *соціальну підтримку (відвідування терапевтичних груп, публічних місць, спілкування з людьми, які можуть підтримати тощо);*

– *пошук нових інтересів (хобі, заняттями творчістю: ліпка, гончарство, кулінарний майстер-клас тощо, спортом, волонтерством тощо).*

6. Символічне завершення:

Обговорити про варіанти символічних дій, зокрема:

• **Запропонувати наступні дії, що допомагають психологічно завершити певний етап життя, відпустити минуле та перейти до нового досвіду:**

- 1) написати листа:
 - собі, у якому висловити свої почуття та вказати, що потрібно відпустити, а що взяти з цього досвіду в майбутнє;
 - прощання або подяки тому, кого втратили, висловивши всі невисловлені почуття;
 - спалити, порвати або зберегти листи, залежно від потреб;
 - 2) написати думки на камінцях і кинути у воду;
 - 3) обрати символ (предмет, малюнок), який буде означати закінчення певного періоду та залишити його в особливому місці або передати іншій людині;
 - 4) пройти новий маршрут або змінити середовище (*перестановка меблів вдома*);
 - 5) змінити зачіску, як символ переходу;
 - 6) виконати певну дію (*наприклад, зачинити двері зі словами «Це завершено»*);
 - 7) зробити собі символічний подарунок, як нагадування про силу та досвід;
 - 8) провести особистий або колективний ритуал (*наприклад, чайна церемонія, запалення свічки, медитація*);
 - 9) посадити дерево, зробити фотоколаж тощо;
 - 10) взяти участь в увійній розмові з померлим (*якщо є страждання від певних почуттів по відношенню до померлого, які залишаються невисловленими*);
 - 11) написати конкретні поради гіпотетичному другу, який бореться з подібними думками і почуттями після подібної втрати (*може допомогти по іншому поглянути на негативні переконання*).
7. Перенаправлення до інших фахівців з ментального здоров'я (за потреби).

Після 6–12 місяців, якщо під час надання психологічної підтримки членам сімей **спостерігається** симптоматика розладу тривалого горя (далі – РТГ) (*РТГ включено до систем психіатричної класифікації МКХ-11 та DSM-5-TR*), зокрема: туга / сум та/або заклопотаність, порушення ідентичності, невіра, уникнення,

інтенсивний емоційний біль, труднощі з продовженням життя, емоційне заціпеніння, відчуття безглуздості та самотність, провина, гнів, заперечення, звинувачення, труднощі з прийняттям смерті, відчуття втрати частини себе, нездатність відчувати позитивний настрій, заціпеніння, труднощі з участю в соціальній або іншій діяльності, працівнику служби (підрозділу) психологічного забезпечення **потрібно**:

1) враховувати, що можливо більшість членів сімей при переживанні втрати проходять процес нормальної адаптації до нових умов життя, однак у деяких випадках можливе переживання втрати буде патологічним та супроводжуватиметься проблемами з психічним здоров'ям;

2) оцінити, переживання здорового або нездорового горя, що протікає з порушеннями (РТГ). Психологічна допомога при здоровому горі в основному може складатися з надання підтримки, простору для того, щоб поділитися історією втрати та посилення корисних способів подолання, а психологічна допомога при РТГ спрямована на усунення бар'єрів, які перешкоджають здоровому перебігу горя;

З точки зору **емоцій** – туга, прагнення до померлого і дистрес від розлуки є центральними для РТГ; з точки зору феноменів **пам'яті** – РТГ характеризується спогадами про померлого та обставини, що призвели до смерті; з точки зору **поведінки** – РТГ асоціюється з поведінкою пошуку близькості, спрямованою на відчуття близькості з померлою людиною;

3) запропонувати пройти опитувальник самооцінки травматичного горя плюс (TGI-SR+)TGI-SR+). За результатами опитування, якщо сума балів складає 71 або більше, існує ймовірність наявності РТГ.

4) При такому результаті працівники служб (підрозділів) психологічного забезпечення можуть надати рекомендацію звернутись до відповідних фахівців, які отримали спеціалізовану психотерапевтичну освіту за обраним методом психотерапії.

Довідково: працівники служб (підрозділів) психологічного забезпечення, у разі наявності у них спеціалізованої психотерапевтичної освіти, можуть застосовувати комбінацію методів, інструментів і технік, а саме:

– **когнітивно-поведінкову терапію (КПТ):** допомагає змінити деструктивні думки, пов'язані з почуттями провини або безсилля, що часто виникають при втраті;

– **практику усвідомленості (майндфулнес):** допомагає зосередитися на своїх емоціях у теперішньому моменті, не намагаючись їх змінити чи приглушити;

– **екзистенційну терапію:** допомагає знайти сенс і значення у нових обставинах життя, працює з темами смерті, ізоляції та свободи вибору;

– **арт-терапію:** використання творчих методів, як: малювання, ліплення, музика, допомагає виразити емоції, які важко сформулювати словами;

– **EMDR:** десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей): цей метод терапії допомагає обробити травматичні спогади, знижуючи їхній емоційний вплив на клієнта та сприяючи кращому інтегруванню в загальний досвід;

– **терапію прийняття та відповідальності (ACT):** навчає приймати болісні спогади та емоції як частину життя, не намагаючись їх уникати;

– **нарративну терапію:** надає змогу розповідати про свої спогади та історію втрати і переосмислити нові сенси свого життя.

Додаток Д

Шкала оцінки уважності та усвідомленості у повсякденному житті – Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Перший із запланованих перекладів опитувальників: «Шкала оцінки уважності та усвідомленості у повсякденному житті» – Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Використовується для самостійної оцінки піддослідними. Шкала неодноразово використовувалася для оцінки результатів навчання медитації усвідомленості у наукових дослідженнях та добре себе зарекомендувала. Тест займає трохи більше 10 хвилин.

Опитувальник містить 15 пунктів, які оцінюються за шкалою від 1 майже завжди, до 6 майже ніколи, оцінюється лише один параметр – усвідомленість у повсякденному житті. Навчання медитації усвідомленості у наукових дослідженнях (щодо студентів коледжів, працюючих, пацієнтів з онкологією) і добре себе зарекомендувала.

Інструкція із застосування:

Нижче наведено твердження щодо повсякденного життя. Використовуючи шкалу від 1 до 6, оцініть наскільки часто або рідко з вами трапляється щось подібне. Відповідайте на кожне запитання окремо.

Оцінки:

- 1 бал = майже завжди
- 2 бали = дуже часто
- 3 бали = швидше часто
- 4 бали = швидше рідко
- 5 балів = дуже рідко
- 6 балів = майже ніколи

Запитання:

- Я можу відчувати емоцію і усвідомити це лише через певний час.
- Я кидаю чи розбиваю предмети через необережність, або через неуважність, або тому, що мої думки зайняті чимось іншим.

- Я відчуваю, що мені важко зосередитися на тому, що відбувається зараз.
- У мене є схильність йти кудись швидко, не усвідомлюючи того, що відбувається навколо, або що трапляється по дорозі.
- Я не помічаю ознаки фізичної напруги або дискомфорту, доки вони не стануть яскраво-вираженими.
- Я забуваю майже завжди ім'я іншої людини, коли мені її повідомляють під час першої зустрічі.
- Я часто дію в автоматичній манері, не усвідомлюючи те, що я дійсно роблю.
- Більшість занять я практикую, не зосереджуючись по-справжньому.
- Я настільки концентруюся на цілях, що втрачаю контакт з тим, що я роблю зараз для їхнього досягнення.
- Я роблю свою роботу автоматично, глибоко не зосереджуючись на ній.
- Мені траплялося вислуховувати людей навпіл, одночасно роблячи щось ще.
- Іноді я опиняюся в різних місцях, не знаючи навіщо і як там опинився.
- Я турбуюся про майбутнє чи минуле.
- Іноді я щось роблю, не розуміючи, що я роблю і навіщо.
- Іноді я їм, не усвідомлюючи, що я поглинаю їжу

Оцінка результатів:

Оцінюється ступінь усвідомленості у повсякденному житті. Для оцінки потрібно підсумовувати відповіді щодо кожного пункту. Чим вище сума, тим більш усвідомленими у повсякденному житті є людина.

Практики майндфулнес для культивування уважності в повсякденному житті

ТЕХНІКА «Сканування моменту»

1. Заведіть будильник через певні інтервали часу на протязі дня. Скажімо, кожну годину або два.

2. Де б не застав вас сигнал, дайте собі кілька секунд на уважне спостереження за тим, що зараз з вами відбувається: Ви стоїте або сидите? Можливо, щось їсте або п'єте. Чи відчуваєте десь біль або напруга?

3. Потім розширте спектр уваги: Де ви перебуваєте – на вулиці або в приміщенні? Які звуки і запахи вас оточують? Через які кольори і форми проявляється простір навколо вас?

4. І на завершення – пройдіть ще трохи далі:

Яка якість ваших думок і почуттів?

Чи переживаєте про щось?

Радієте або засмучуетесь?

Пригадуєте минулі події або будете плани?

ТЕХНІКА «Чотири питання»

Протягом дня задавайте собі чотири питання:

1. Про що я зараз думаю?

2. Що я відчуваю?

3. Що я роблю?

4. Чого я хочу робити?

ТЕХНІКА «Що я ношу?»

Звичайно, будь-яка людина приблизно знає, який одяг знаходиться в її гардеробі. Але спробуйте провести експеримент. Зав'яжіть очі і постарайтеся на дотик визначити кожну річ, яка лежить на полиці. Така гра відкриє ті якості речей, які ви раніше могли

не помічати. Наприклад, звичка носити колючий светр могла так автоматизуватися, що ви не помічали, чому в ньому у вас псується настрої.

Усвідомлений підхід до гардеробу допоможе простежити зв'язок між вашим зовнішнім виглядом і внутрішніми відчуттями.

ТЕХНІКА «Називання емоцій»

1. Приділіть кілька хвилин самодослідження. Як ви можете позначити основну емоцію, яку відчуваєте прямо зараз? Назвіть її одним словом.

2. А потім придумайте кілька синонімів, які відображали б щось подібне, тільки з різною експресивною оцінкою – від найслабшої до абсурдно перебільшеної. Наприклад, якщо ви виявили, що відчуваєте роздратування, ряд може бути таким: передчуття – хвилювання – нетерпіння – збудженість – роздратування – вразливість – невдоволення – обурення – лють – сказ...

ТЕХНІКА «Музика дихання»

1. Знайдіть спокійне містечко, де вас кілька хвилин ніхто не потривожить.

2. Сядьте і прислухайтеся до свого подиху. Не намагайтеся дихати глибше або повільніше – просто спостерігайте.

3. Уявіть, що ваше дихання – це музика. І постарайтеся розрізнити, яку мелодію воно народжує? Пограйте з цією мелодією. Наспівуйте її вголос або про себе.

4. Потім підключіть тіло. Потанцюйте під цю мелодію. Яким би не виходив ваш танець – чи то розмашисті па або ледь помітні мікроруки – дозвольте тілу вести вас за собою.

5. Яку ідею для свого повсякденного життя ви могли б взяти з собою з цього танцю?

Науково-практичне видання

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМЕЙ ПРАЦІВНИКІВ
МВС УКРАЇНИ: ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ,
ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Практикум

Верстка *А. Демська*

Технічне редагування *О. Гринюк*



Г Е Л Ї В Е Т И К А
В І Д А В Н И Ч И Й Д І М

WWW.HELVETICA.UA

Підписано до друку 28.11.2025 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Warnock. Цифровий друк.
Ум. друк. арк. 10,23. Наклад 300.
Замовлення № 1225-274.
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.