

УДК: 159.9:351.74:331.108.644.7(477)(076)

№ держреєстрації: 0124U001117

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
(ДонДУВС)**

25015, м. Кропивницький, вул. Велика Перспективна, 1
тел. +38 (097) 907 01 07, +38 (066) 678 78 80

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. першого проректора університету
доктор юридичних наук, доцент



Ганна БУГА

Ганна Буга 2024р.

**ЗВІТ
ПРО НАУКОВО-ДОСЛІДНУ РОБОТУ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ МВС ПЕРЕД
ЗВІЛЬНЕННЯМ ЗІ СЛУЖБИ, ВИХОДОМ НА ПЕНСІЮ, ПЕРЕХОДОМ
ВІД ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ : НАУКОВО-
ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК
(ОСТАТОЧНИЙ)**

Керівник НДР
кандидат психологічних
наук

А. Гельбак

Анжела ГЕЛЬБАК

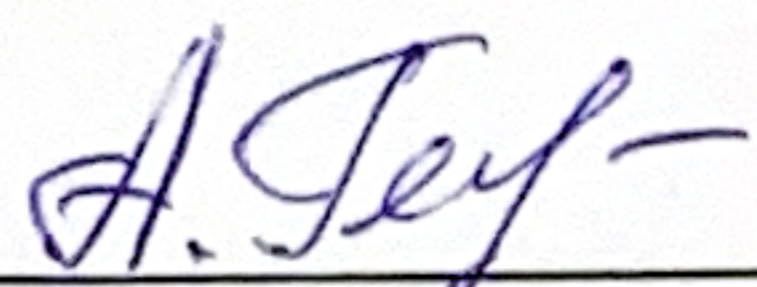
Результати роботи розглянуто Науковою радою Донецького державного університету внутрішніх справ, протокол від 22.11 2024 р. № 11

2024

СПИСОК АВТОРІВ

Керівник НДР:

завідувач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1, кандидат психологічних наук

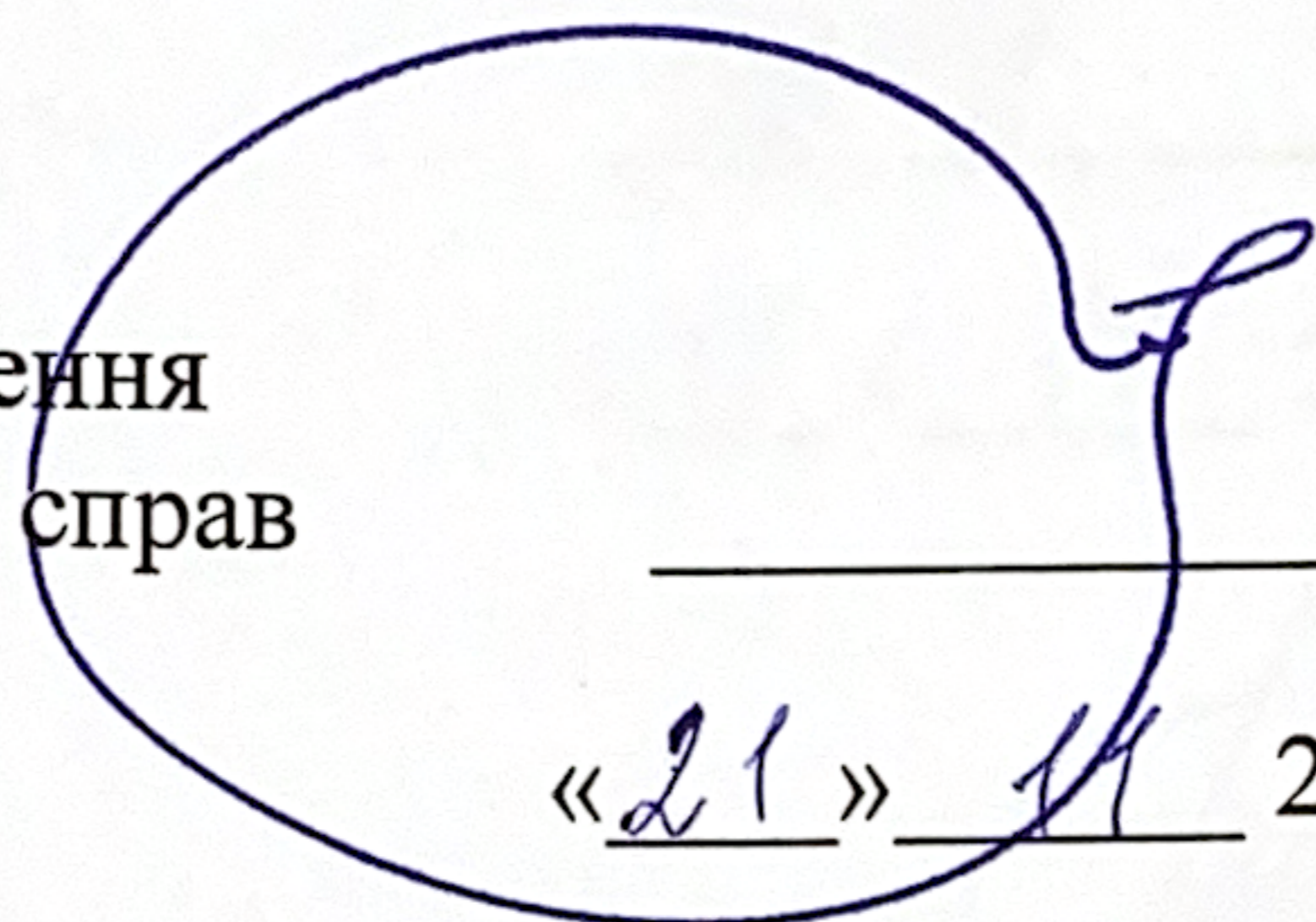


« 11 » 11 2024

А.М. Гельбак
(оформлення звіту,
розділ 4)

Виконавці:

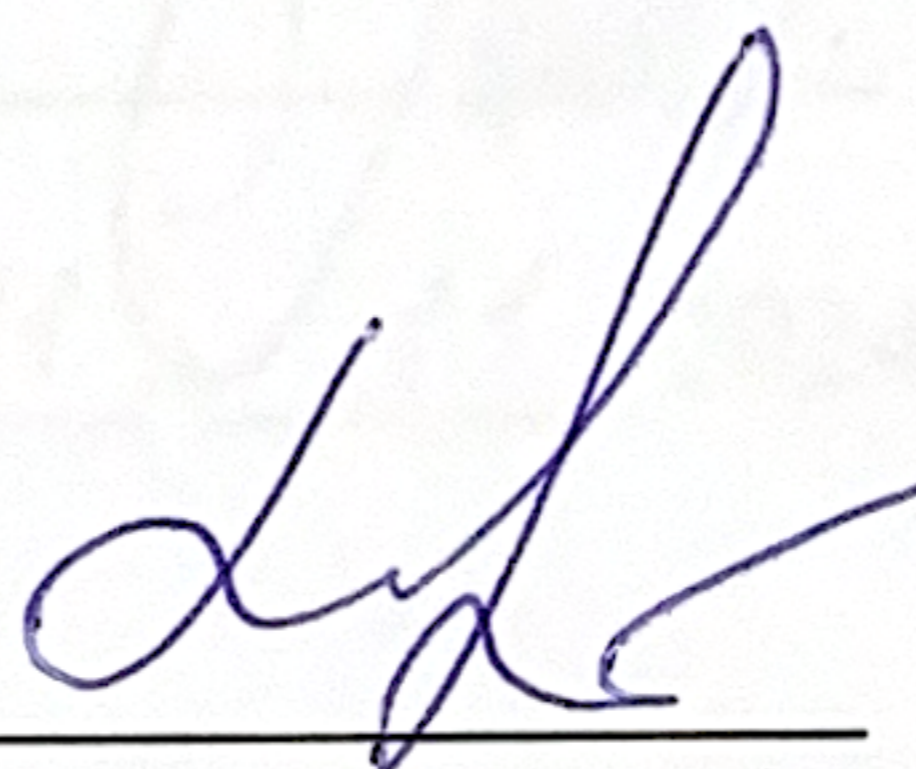
начальник Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України, кандидат психологічних наук



« 21 » 11 2024

А.В. Костюк
(реферат, вступ,
висновки)

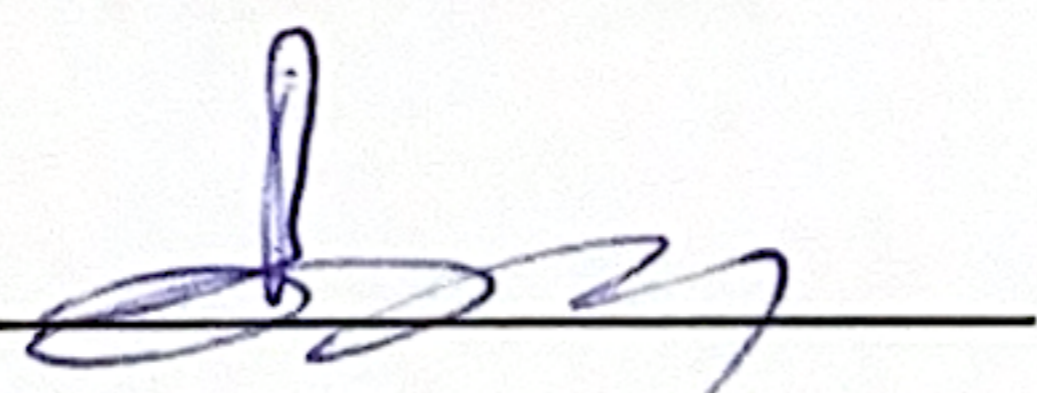
заступник начальника Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України – начальник відділу організації психологічного забезпечення



« 21 » 11 2024

Д.В. Романенко
(вступ, висновки)

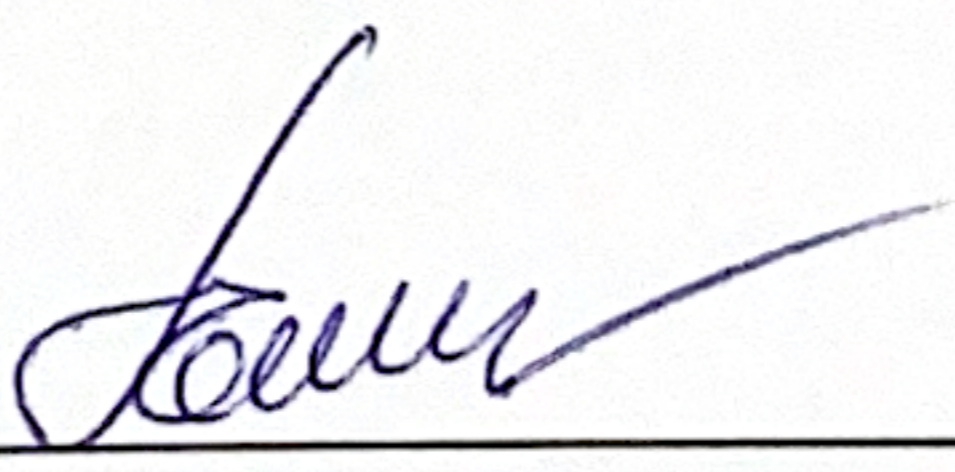
провідний науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, професор



« 14 » 11 2024

В.Г. Андросюк
(розділ 1)

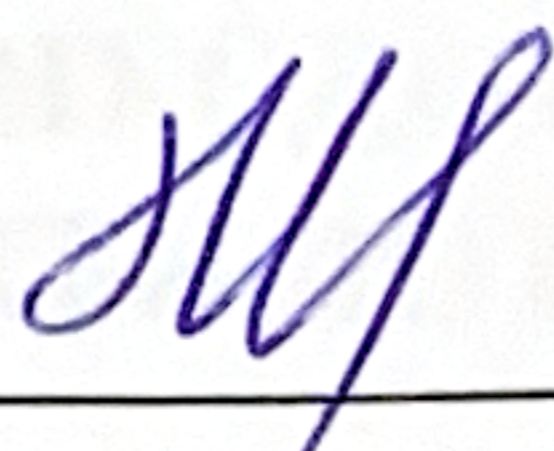
старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук



« 14 » 11 2024

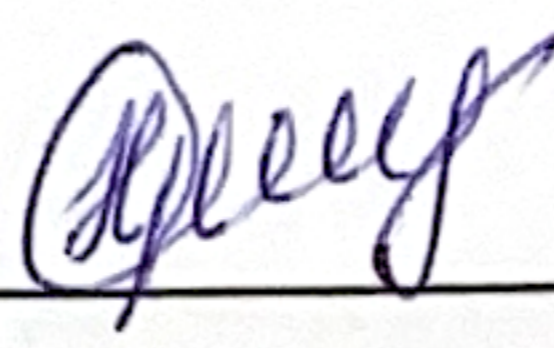
О.А. Галустян
(розділ 1)

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1, кандидат педагогічних наук, доцент


« 11 » 11 2024

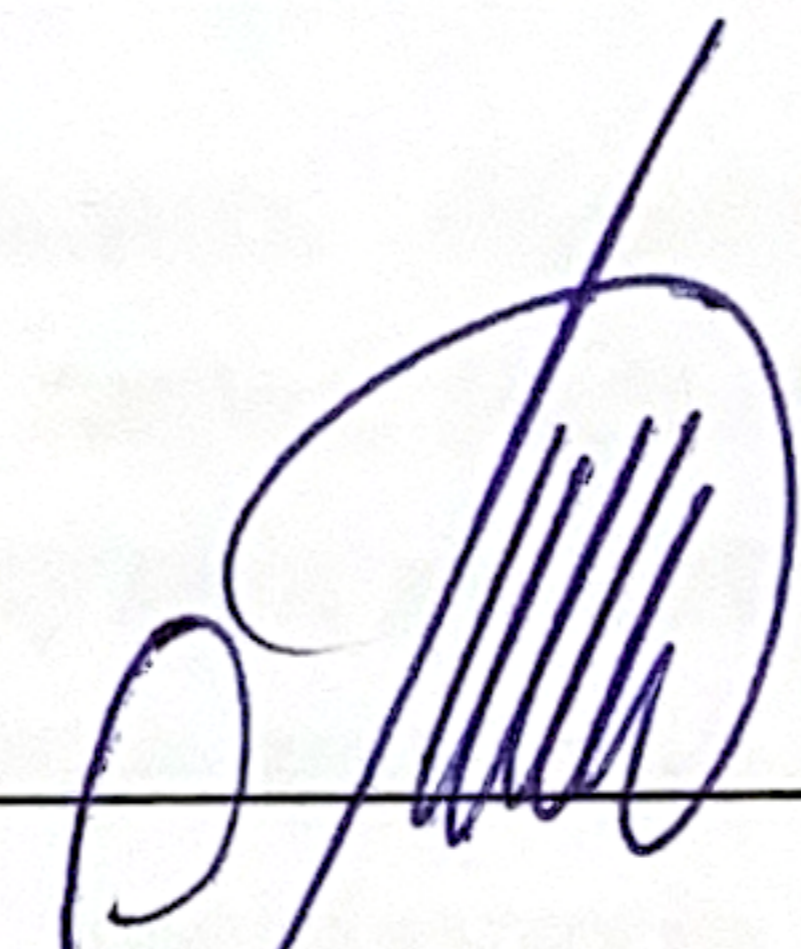
Г.В. Мухіна
(розділ 2)

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1, кандидат психологічних наук


« 11 » 11 2024

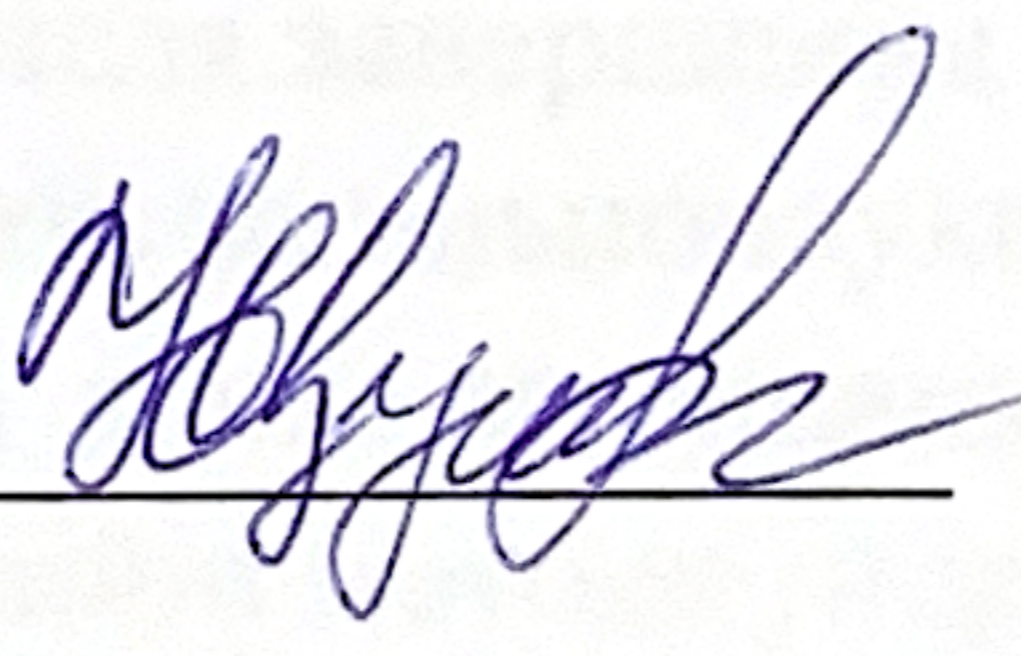
О.М. Молчанова
(розділ 3)

проректор Донецького державного університету внутрішніх справ


« 11 » 11 2024

Р.В. Врадій
(розділ 4)

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1, кандидат психологічних наук


« 11 » 11 2024

Н. В. Цумарева
(розділ 5)

РЕФЕРАТ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ МВС ПЕРЕД ЗВІЛЬНЕННЯМ ЗІ СЛУЖБИ, ВИХОДОМ НА ПЕНСІЮ, ПЕРЕХОДОМ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Науково-дослідна робота складається зі вступу; основної частини, яка складається із п'яти розділів, списку використаних джерел до кожного розділу (загальна кількість – 77 найменувань); висновків і додатків. Загальний обсяг наукової роботи становить 181 сторінка, з яких основного тексту – 150 сторінок.

***Ключові слова:** психологічна підтримка, психологічна допомога, криза життя, психологічна готовність, стратегії життєвих перспектив, професійна деформація.*

Об'єктом дослідження виступають основні аспекти психологічної підтримки працівників МВС України перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя.

Метою дослідження є підготовка науково-практичних рекомендацій для якісної психологічної підтримки працівників поліції, які готуються до звільнення зі служби та виходу на пенсію; окреслення вправ та відповідних методик для збереження психічного здоров'я та соціальної інтеграції працівників системи МВС України після завершення їхньої служби.

Методологічну основу складають загальнонаукові і спеціальні методи та прийоми наукового пізнання, серед яких: загальнонаукові (аналізу, синтез, узагальнення) та спеціальні організаційні методи (порівняльний, комплексний тощо).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в здійсненні детального аналізу міжнародного досвіду щодо психологічної підтримки працівників МВС України перед звільненням зі служби; виявлення аспектів психологічної готовності працівників поліції до виходу на пенсію; окресленні психологічних особливостей переживання особистістю кризи завершення кар'єри; побудова життєвої перспективи та відповідних стратегій у період завершення працівниками МВС України професійної діяльності, а також визначенні життєвих ресурсів для профілактики особистісної деформації працівників МВС України.

Основні положення та висновки наукової роботи оприлюднені у дев'яти виступах на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних заходах. У межах наукової теми підготовлено науково-практичні рекомендації, 4 наукові статті категорії Б та 9 публікацій апробаційного характеру.

Результати наукової роботи можуть бути використані практичними психологами під час надання психологічної підтримки персоналу МВС,

формуванні психологічної стійкості, навичок безпечної поведінки, уміння розв'язувати психологічні проблеми з урахуванням особливостей роботи; проведенні психопрофілактичної роботи, спрямованої на зміцнення й відновлення соціально-психологічного благополуччя та здоров'я працівників системи МВС України.

Проведене дослідження є завершеною працею, в якій було сформульовано науково-практичні рекомендації щодо організації комплексної психологічної підтримки працівників перед звільненням зі служби та переходом від службової діяльності до цивільного життя.

Завершенням наукового дослідження є підготовка однойменних науково-практичних рекомендацій для надання індивідуальної консультативної, психологічної допомоги працівникам структурних підрозділів МВС України, які готуються до звільнення зі служби та виходу на пенсію.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРАВООХОРОНЦІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕД ЗВІЛЬНЕННЯМ ЗІ СЛУЖБИ ...	11
1.1. Програми психологічної підтримки військовослужбовців та правоохоронців у Сполучених Штатах Америки	15
1.2. Психологічна підтримка військовослужбовців та правоохоронців у Великій Британії	19
1.3. Огляд психологічної підтримки у Канаді	22
1.4. Досвід психологічної підтримки в Ізраїлі	26
1.5. Практика психологічної підтримки військовослужбовців та правоохоронців в Україні	28
<i>Список використаних джерел</i>	<i>34</i>
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРАВООХОРОНЦІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕД ЗВІЛЬНЕННЯМ ЗІ СЛУЖБИ, ВИХОДОМ НА ПЕНСІЮ, ПЕРЕХОДОМ ВІД СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	38
2.1. Психологічні ознаки переживання особистістю кризи завершення кар'єри	38
2.2. Психологічна підготовка правоохоронців та військовослужбовців перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від службової діяльності до цивільного життя	46
<i>Список використаних джерел</i>	<i>59</i>
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ДО ЗВІЛЬНЕННЯ ЗІ СЛУЖБИ, ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ, ПЕРЕХОДУ ВІД СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	61
3.1. Теоретичний аналіз понять «психологічна готовність» та «психологічна готовність до пенсії»	61
3.2. Психологічні чинники та їх вплив на готовність поліцейських до завершення службової діяльності	66
3.3. Методичні підходи щодо розвитку психологічної готовності поліцейських до виходу на пенсію	76
<i>Список використаних джерел</i>	<i>91</i>
РОЗДІЛ 4. ПОБУДОВА СТРАТЕГІЙ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПЕРІОД ЗАВЕРШЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКАМИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ	93

4.1. Теоретичне вивчення проблеми життєвих перспектив особистості.....	93
4.2. Реадаптація працівників МВС при звільненні зі служби, виході на пенсію, переході від службової діяльності до цивільного життя крізь призму життєвих перспектив	98
4.3. Методологічні підходи до побудови стратегій життєвих перспектив працівників системи МВС України у період завершення ними службової діяльності	106
<i>Список використаних джерел.....</i>	<i>113</i>

РОЗДІЛ 5. ПРОФІЛАКТИКА ОСОБИСТІСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРТАЮТЬСЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

5.1. Особливості формування особистісної деформації працівників системи МВС України при звільненні зі служби і виході на пенсію	115
5.2. Психодіагностичні критерії виявлення особистісної деформації працівників МВС України та військовослужбовців при переході від служби на пенсію	122
5.3. Основні напрями психологічної допомоги щодо відновлення життєвих ресурсів з метою профілактики особистісної деформації працівників системи МВС України, які вийшли на пенсію	124
5.4. Особливості надання психологічної допомоги при переході від військової служби до цивільного життя.....	138
<i>Список використаних джерел</i>	<i>148</i>

ВИСНОВКИ

151

ПРИКІНЦЕВІ ПОЛОЖЕННЯ.....

153

ДОДАТКИ

156

ВСТУП

Питання психологічної підтримки працівників Міністерства внутрішніх справ України під час підготовки до звільнення зі служби або виходу на пенсію є важливим аспектом професійної адаптації та збереження їхнього психічного здоров'я. Служба у правоохоронних органах пов'язана з високим рівнем стресу, сповнена фізичних і психоемоційних навантажень, а також взаємодією з ризиковими та непередбачуваними ситуаціями. Звільнення зі служби чи вихід на пенсію часто є переломним моментом у житті працівників, є однією із психологічних криз зрілості, що вимагає не тільки адаптації до нових умов життя, зміни соціальної ролі, але й пошук нових сенсів. До того ж у ситуації війни, яку переживає наша країна уже понад 10 років, підготовка до виходу на пенсію працівників системи МВС України змінила свій вектор спрямування – зі спокійного цивільного життя до життя в умовах підвищеної небезпеки життя та ситуації хронічного стресу в умовах невизначеності. Актуальності питання надає той факт, що при виході на пенсію працівники втрачають можливість постійного систематичного психологічного супроводу, який вони отримували під час служби.

З припиненням трудової діяльності та виходом на пенсію співробітники системи МВС України можуть відчувати брак стабільності життя, втрату повсякденних моделей поведінки, що може викликати агресію як до інших, так і до себе, апатію, втрату ціннісних орієнтирів, проблеми з адаптацією. При переході до цивільного життя серйозно порушується життєвий уклад, здатність пристосовуватися до нових умов, перебудовується весь спосіб життя, переглядаються стосунки з оточуючими, цінності та ставлення їх до реальності. Перехід на пенсію чи звільнення з органів може викликати у працівників почуття невизначеності, тривоги та втрати професійної ідентичності. Тому дослідження психосоціальних проблем працівників МВС, які досягли пенсійного віку, і особливо адаптаційних – стало одним із основних завдань цих науково-практичних рекомендацій.

Таким чином, своєчасна і якісна психологічна підтримка може значно полегшити процес звільнення або виходу на пенсію, сприяти збереженню психічного здоров'я та соціальній інтеграції працівників системи МВС України після завершення їхньої служби.

Наукова робота з теми «Психологічна підтримка працівників МВС України перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від службової діяльності до цивільного життя» є результатом наукового дослідження, проведеного науково-педагогічним складом кафедри соціально-гуманітарних дисциплін з метою реалізації заходів, передбачених Концепцією розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, на підставі наказу Міністерства внутрішніх справ України «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» від 06 лютого 2019 р. № 88, у межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яку координує Офіс першої леді Олени Зеленської та МОЗ України за підтримки ВООЗ.

Основними напрямками, що підлягали дослідженню і висвітлені в цих науково-практичних рекомендаціях, є огляд міжнародного досвіду щодо психологічної підтримки працівників МВС України перед звільненням зі служби, виявлення аспектів психологічної готовності працівників поліції до виходу на пенсію, аналіз психологічних особливостей переживання особистістю кризи завершення кар'єри, побудова життєвої перспективи та відповідних стратегій у період завершення працівниками МВС України професійної діяльності, а також відновлення життєвих ресурсів та розширення соціальних контактів з метою профілактики особистісної деформації працівників МВС України.

Науково-практичне видання містить опис ключових аспектів психологічної підтримки працівників МВС України перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від службової діяльності до цивільного

життя в контексті підготовки до змін, профілактики посттравматичних розладів, сімейної підтримки, розвитку соціальних навичок, підтримки особистісного зростання після виходу на пенсію, розвитку навичок для адаптації та побудови життєвої перспективи.

Науково-дослідна робота стане у нагоді особам, звільненим зі складу працівників МВС України, психологам системи МВС України в напрямі підготовки працівників перед звільненням зі служби та полегшення процесу адаптації до цивільного життя.

РОЗДІЛ 1.

ОГЛЯД МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРАВООХОРОНЦІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕД ЗВІЛЬНЕННЯМ ЗІ СЛУЖБИ

Перехід від служби в правоохоронних органах або збройних силах до цивільного життя є складним, небезболісним процесом, який може супроводжуватися значними психологічними труднощами. Ця проблема набуває особливої актуальності не лише в контексті глобальних викликів безпеці та зростаючої кількості ветеранів, які повертаються до мирного життя, але й для працівників, які готуються до виходу на пенсію після тривалої служби. Труднощам переходу до цивільного життя притаманний системний характер, зумовлений доволі радикальними змінами в суспільно-політичній, економічній та психологічній сферах подальшої життєдіяльності військових.

Мета дослідження – здійснити комплексний аналіз міжнародного досвіду психологічної підтримки поліцейських та військовослужбовців у двох ключових аспектах: при звільненні зі служби або переході до цивільного життя, а також перед виходом на пенсію. Особлива увага приділяється вивченню практик Сполучених Штатів Америки (США), Великої Британії, Канади, Ізраїлю та України.

У цьому огляді розглядаються специфічні підходи щодо підготовки працівників до звільнення зі служби, аналізуються різноманітні програми та методи психологічної підтримки, їх ефективність та можливості адаптації до українських реалій. Дослідження має на меті не лише узагальнити міжнародний досвід, але й запропонувати конкретні рекомендації щодо вдосконалення системи психологічної підтримки в Україні, враховуючи потреби як тих, хто переходить до цивільного життя, так і тих, хто готується до виходу на пенсію.

Проблема психологічної підтримки поліцейських та військовослужбовців при переході до цивільного життя та виходу на пенсію

привертає увагу багатьох дослідників. Науковці Judith A. Waters та William Ussery (2007) у своїй праці «Police stress: history, contributing factors, symptoms, and interventions» досліджували симптоматику стрес-факторів, з якими стикаються правоохоронці протягом служби та при виході на пенсію, встановивши їх роль у порушенні систем життєзабезпечення та алкоголізації. Дослідники підкреслюють важливість комплексного підходу до психологічної підтримки. Дослідження Kintzle et al «Exploring the Economic & Employment Challenges Facing U.S. Veterans: A Qualitative Study of Volunteers of America Service Providers & Veteran Clients» (2015) висвітлює економічні та трудові виклики, з якими стикаються ветерани США при переході до цивільного життя. У контексті підготовки до пенсії робота Ruiz and Morrow «Retiring from military service: A qualitative exploration of psychological well-being in veterans» (2005) розкриває психологічні аспекти виходу на пенсію військовослужбовців.

У дослідженні О. Кокуна та співавторів «Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення» (2017) розглядається специфіка психологічної підтримки українських військовослужбовців.

Міжнародний досвід психологічної підтримки поліцейських та військовослужбовців аналізується в роботі канадських фахівців Blais et al. «Assessing the continuum of care model of the Canadian Armed Forces transition group: A program evaluation» (2021), якими запропонована комплексна програма роботи з ветеранами-військовослужбовцями (Military Transition Program).

Актуальність теми зумовлена необхідністю вдосконалення існуючих механізмів психологічної підтримки в Україні, особливо в умовах широкомасштабної війни, зростаючої кількості ветеранів, які потребують допомоги в адаптації до цивільного життя, та значної кількості працівників, які готуються до виходу на пенсію після багаторічної служби.

Методологія дослідження базується на комплексному підході до аналізу міжнародного досвіду психологічної підтримки правоохоронців та

військовослужбовців при переході до цивільного життя та виході на пенсію. Для досягнення мети дослідження були використані такі методи: 1) системний огляд літератури: було проведено всебічний аналіз наукових публікацій, урядових звітів та офіційних документів з баз даних PubMed, JSTOR, Google Scholar та ResearchGate. Ключові слова для пошуку включали: «psychological support», «police officers», «military personnel», «transition to civilian life», «retirement preparation» та їх відповідники українською мовою; 2) компаративний аналіз: досвід різних країн (США, Велика Британія, Канада, Ізраїль, Україна) був системно порівняний для виявлення спільних тенденцій, унікальних підходів та найкращих практик; 3) аналіз кейсів: були розглянуті конкретні програми та ініціативи з психологічної підтримки в кожній із досліджуваних країн для глибшого розуміння їх структури, реалізації та ефективності; 4) експертні інтерв'ю: було проведено напівструктуровані інтерв'ю з 10 експертами в галузі психології та соціальної роботи, які мають досвід роботи з правоохоронцями та військовослужбовцями. Це дозволило отримати інсайдерську інформацію та експертні оцінки існуючих практик; 5) аналіз статистичних даних: були проаналізовані доступні статистичні дані щодо ефективності різних програм психологічної підтримки, рівня адаптації до цивільного життя та психологічного благополуччя після виходу на пенсію; 6) SWOT-аналіз: для оцінки сильних і слабких сторін, можливостей і загроз існуючих програм психологічної підтримки в Україні був проведений SWOT-аналіз.

Обмеження дослідження зумовлюються відсутністю доступу до деяких внутрішніх документів та програм, особливо щодо вітчизняного інформаційного ресурсу, а також неповнотою статистичних даних через специфіку досліджуваної групи.

Етичні аспекти дослідження дотримані шляхом забезпечення анонімності учасників інтерв'ю та використання лише оприлюднених доступних даних.

Аналіз нормативно-правових актів: було проведено детальне вивчення законодавчої бази та нормативно-правових актів, що регулюють питання психологічної підтримки правоохоронців та військовослужбовців у досліджуваних країнах. Зокрема, було проаналізовано:

– США: National Defense Authorization Act for Fiscal Year 2008 (Section 1611), Veterans Access, Choice, and Accountability Act of 2014, Clay Hunt Suicide Prevention for American Veterans Act of 2015;

– Велика Британія: Armed Forces Act 2006, Armed Forces Covenant, Veterans' Mental Health Transition, Intervention and Liaison Service (TILS);

– Канада: Canadian Forces Members and Veterans Re-establishment and Compensation Act (New Veterans Charter), Veterans Well-being Act;

– Ізраїль: Disabled Veterans Law (1959), Families of Fallen Soldiers Law (1950);

– Україна: Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» від 20.12.1991 № 2011-XII, Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 22.10.1993 №3551-XII, Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 № 580-VIII, Наказ МВС України «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» від 06.02.2019 № 88, Наказ МВС України «Про затвердження Плану здійснення психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейських та осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, членів їх сімей під час дії воєнного стану та професійного відбору психологів (mental tutor)» від 15.01.2024 № 27, Наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги консультування» від 02.07.2015 № 678.

Крім цього, були проаналізовані такі міжнародні документи, як Конвенція Міжнародної організації праці (МОП) про припинення трудових відносин з ініціативи роботодавця № 158 (1982) та Рекомендація МОП щодо літніх працівників № 162 (1980).

Здійснений аналіз дозволив виявити правові основи та нормативні вимоги до організації психологічної підтримки поліцейських та військовослужбовців у різних країнах, а також порівняти їх з українським законодавством.

1.1. Програми психологічної підтримки військовослужбовців та правоохоронців у Сполучених Штатах Америки

Сполученим Штатам Америки притаманна одна з найбільш розвинених систем психологічної підтримки військовослужбовців та поліцейських. Ця система включає як державні, так і приватні ініціативи щодо переходу до цивільного життя та виходу на пенсію.

Програми для військовослужбовців:

Transition Assistance Program (TAP) – це програма Міністерства оборони США, спрямована на підготовку військовослужбовців до цивільного життя. Вказана програма обов'язкова для всіх військовослужбовців та розпочинається за 12-24 місяці до запланованого звільнення. Вона включає семінари з написання резюме, пошуку роботи, фінансового планування та психологічної адаптації; надає інформацію про наявні пільги та послуги для ветеранів. Крім цього, програмою передбачені індивідуальні консультації військовослужбовців з питань планування подальшої кар'єри [1].

Програма «Soldier for Life» (Army) передбачає підтримку військових протягом усього життєвого циклу: від вступу на службу до переходу до цивільного життя. Вона пропонує ресурси для освіти, працевлаштування та добробуту, включаючи менторські програми та мережеві можливості.

Програма реінтеграції «Yellow Ribbon» призначена для резервістів та особового складу Національної гвардії США. Вказаною програмою передбачені заходи, які проводяться протягом усього циклу розгортання. Також нею передбачено надання інформації щодо ресурсів підтримки, охорони здоров'я, освіти та працевлаштування військовослужбовців [2].

Програми для правоохоронців:

Employee Assistance Programs (EAP) – це програма для правоохоронців, яка пропонує конфіденційні консультації та підтримку для співробітників правоохоронних органів та їх сімей, допомагаючи впоратися зі стресом, емоційними проблемами та підготовкою до виходу на пенсію [3].

Cop2Cop (Нью-Джерсі) – це перша в країні програма підтримки «Рівний-Рівному» для правоохоронців, яка фінансується державою та була заснована в 2000 році як реакція на збільшення кількості самогубств серед правоохоронців у штаті Нью-Джерсі. Програма пропонує цілодобову «гарячу лінію»: 1-866-COP-2COP, яка доступна 24/7/365. Персонал складається з колишніх правоохоронців, які пройшли спеціальну підготовку як консультанти, та ліцензованих клінічних професіоналів. Передбачені програмою послуги є повністю конфіденційними та безкоштовними для всіх правоохоронців Нью-Джерсі та їх сімей. Серед послуг вказаної програми слід підкреслити: кризове втручання – негайна допомога офіцерам, які перебувають у гострій кризі; оцінка ризику суїциду – спеціалізовані протоколи для виявлення та підтримки офіцерів із суїцидальними намірами; короткострокове консультування – до 6 сесій для вирішення нагальних проблем; направлення до спеціалістів – зв'язок з додатковими ресурсами для довгострокової підтримки; підтримка після критичних інцидентів – допомога офіцерам, які пережили травматичні події на службі.

Унікальність моделі «Рівний-Рівному» полягає в тому, що вона дозволяє створити довірчі стосунки між правоохоронцем та консультантом, адже більшість консультантів розуміють специфіку роботи правоохоронців. Програма передбачає проактивний підхід, оскільки не тільки реагує на кризу,

але й має профілактичну складову, проводячи просвітницькі заходи та тренінги. Крім того, програмою передбачена сімейна підтримка, адже послуги доступні не тільки для офіцерів, але й для членів їх сімей.

За даними програми, з моменту її впровадження рівень самогубств серед правоохоронців у Нью-Джерсі зменшився на 79%. Модель Cop2Cop була адаптована іншими штатами та навіть країнами. Серед позитивних результатів запровадження вказаної програми також слід вказати подолання стигми навколо психічного здоров'я у правоохоронній спільноті. До того ж програма Cop2Cop постійно оновлює свої протоколи та навчання, враховуючи нові виклики сьогодення (наприклад, стрес, пов'язаний з пандемією COVID-19).

Таким чином, програма Cop2Cop демонструє ефективність спеціалізованого, конфіденційного підходу до психологічної підтримки правоохоронців. Успіх програми підкреслює важливість розуміння унікальних стресорів, з якими стикаються працівники правоохоронних органів, та надання підтримки з боку людей, які мають подібний досвід. Ця модель може бути цінним прикладом для інших регіонів та країн, які прагнуть посилити психологічну підтримку своїх правоохоронців.

Також існують інші програми підготовки до виходу на пенсію в окремих поліцейських департаментах. Зокрема, значна кількість департаментів США пропонують спеціалізовані програми для офіцерів, які готуються до виходу на пенсію, включаючи фінансове планування та психологічну підтримку [4].

Окремо слід виділити *програми для ветеранів*: Управління охорони здоров'я ветеранів (VHA) – найбільш інтегрована система охорони здоров'я в США для ветеранів, яка пропонує широкий спектр послуг з психічного здоров'я, включаючи лікування ПТСР, депресії, інших захворювань. Має спеціалізовані програми для жінок-ветеранів та ветеранів похилого віку; ветцентри (Vet Centers) – надають безкоштовні послуги з реадптації для ветеранів бойових дій та їх сімей, включаючи індивідуальні та групові

консультації, сімейну терапію та допомогу у працевлаштуванні, допомагають у доступі до інших пільг та послуг для ветеранів [5].

Навігація в сучасному складному світі, змінні потреби ветеранів, перехід до громадянського стану, за результатами щорічних звітів Департаменту по справах ветеранів США (DVA) [6], може виявитись особливо важким часом для ветеранів. Так, на конференції з розгляду медичних та правових питань щодо ветеранів та інших осіб, які порушують закон, саме ветерани становлять близько 10 відсотків арештованого, тюремного та громадсько-наглядового населення. Стосовно цих осіб запроваджено реалізацію терапії морального відновлення (MRT) – групову когнітивно-поведінкову програму для людей, які перебувають у системі кримінального правосуддя, мета якої – знизити ризик повторних правопорушень шляхом усунення схильності людини до «криміногенного мислення», яке пов’язане з нездатністю контролювати свої імпульси та звинуваченням інших у своїх проблемах [7].

Також цікавим, на нашу думку, є запровадження у США *інноваційних підходів* щодо психологічної підтримки, серед яких: а) терапія впливу віртуальної реальності (VRT), яка використовується для лікування ПТСР у військовослужбовців і ветеранів та дозволяє пацієнтам зіткнутися з травматичними спогадами в контрольованому середовищі; б) Mindfulness-Based Mind Fitness Training (MMFT) – програма підвищення стійкості військовослужбовців перед бойовим розгортанням. Завдяки навчанню техніці усвідомленості та терапії травм, вона сприяє кращому функціонуванню та більш повному відновленню після стресових переживань [8].

Отже, серед особливостей американського підходу можна виділити:

1. Комплексність: програми охоплюють увесь спектр потреб – від психологічної підтримки до працевлаштування та фінансового планування.
2. Доступність: наявність численних точок доступу до послуг, включаючи онлайн-ресурси та мобільні додатки.

3. Спеціалізація: програми адаптовані до специфічних потреб різних груп (активні військовослужбовці, поліцейські, ветерани).

4. Інноваційність: активне впровадження нових технологій та методів лікування.

5. Участь громади: залучення громадських організацій та волонтерів до підтримки військовослужбовців та ветеранів.

Отже, досвід США демонструє важливість створення багаторівневої системи, яка враховує різноманітні потреби цільових груп та використовує різні канали надання допомоги. Підхід може бути корисним для адаптації в інших країнах, включаючи Україну, з урахуванням місцевого контексту та ресурсів.

1.2. Психологічна підтримка військовослужбовців та правоохоронців у Великій Британії

Велика Британія також має достатньо розвинену, комплексну систему психологічної підтримки, яка охоплює як військовослужбовців, так і правоохоронців. Розглянемо основні програми цієї системи:

Програми для військовослужбовців та ветеранів:

Career Transition Partnership (CTP) – це офіційна служба Міністерства оборони Великої Британії, яка допомагає військовослужбовцям перейти до цивільного життя, пропонуючи кар'єрне консультування, навчання та допомогу в працевлаштуванні [9].

Програма започатковує роботу з військовим за два роки до звільнення зі служби та продовжується поспіль два роки після звільнення. Згідно з програмою служба надає такі послуги: семінари з планування кар'єри, навчання написанню резюме та проходженню співбесід, доступ до вакансій та ярмарок вакансій, індивідуальне консультування з питань кар'єри. Особливість цієї програми полягає в тому що вона адаптується до індивідуальних потреб кожного військовослужбовця.

Служба з питань психічного здоров'я ветеранів NHS, втручання та зв'язку (TILS) – спеціалізована служба психічного здоров'я для ветеранів та тих, хто готується до звільнення, яка пропонує оцінку психічного здоров'я; розробку індивідуальних планів лікування; терапевтичні втручання; направлення до інших служб за потреби. Особливістю цієї програми є застосування інтегрованого підходу, що призводить до медичної та соціальної підтримки.

Combat stress – провідна благодійна організація з питань психічного здоров'я ветеранів у Великій Британії, послуги якої включають: цілодобову лінію підтримки; громадські команди психічного здоров'я; інтенсивні програми лікування ПТСР; онлайн-самодопомогу. Особливістю цієї програми є спеціалізація на лікуванні складних психічних травм.

Help the heroes – благодійна організація, яка підтримує поранених ветеранів та їх сім'ї, та пропонує програми фізичної та психологічної реабілітації; підтримку в працевлаштуванні; фінансове консультування; спортивні та соціальні програми для відновлення. Її особливість полягає у холістичному підході до відновлення, що охоплює фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Програми для правоохоронців:

Police Rehabilitation Centres – незалежні благодійні центри, що спеціалізуються на реабілітації поліцейських. Ці центри здійснюють фізичну та психологічну реабілітацію для діючих та колишніх працівників поліції та передбачають цілісний підхід до відновлення здоров'я та благополуччя офіцерів [10].

Blue Light (Mind Charity) – національна програма, спрямована на підтримку психічного здоров'я працівників екстрених служб, включаючи поліцію. Послуги включають: інформаційні ресурси про психічне здоров'я; тренінги з питань психічного здоров'я; підтримку за принципом «Рівний-Рівному»; кампанії з подолання стигми [11].

Police Care UK – благодійна організація, що підтримує діючих та колишніх працівників поліції та їхні сім'ї, яка пропонує: фінансову підтримку; психологічне консультування; програми підтримуються для тих, хто залишає службу; гранти на навчання та розвиток. Особливістю цієї програми є здійснення комплексної підтримки, що охоплює різні аспекти життя поліцейських.

Серед програм для ветеранів у Великій Британії слід назвати NHS Mental Health Services. Це національна служба охорони здоров'я Великої Британії, яка пропонує спеціалізовані послуги у сфері психічного здоров'я для ветеранів, включаючи лікування ПТСР та депресії [12].

Серед *інноваційних підходів*, запроваджених у практику надання психологічної підтримки у Великій Британії, варто відзначити:

TRiM (Trauma Risk Management) – метод управління травмою, розроблений у Королівській морській піхоті. Цей метод використовується як у військових, так і в поліцейських службах, що базується на підході «Рівний-Рівному», з метою раннього виявлення проблем психічного здоров'я після травматичних подій.

HeadFIT – онлайн-платформа, розроблена у співпраці з Міністерством оборони та Королівським фондом, яка пропонує інструменти та методики для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців, включає вправи на релаксацію, управління настроєм і підвищення продуктивності.

Отже, особливостями британського підходу є:

1. Інтеграція державних та благодійних ініціатив: тісна співпраця між урядовими програмами та благодійними організаціями.
2. Акцент на ранньому втручанні: багато програм спрямовані на профілактику та раннє виявлення проблем психічного здоров'я.
3. Визнання специфічних потреб: розробка програм, які враховують унікальні виклики військової та поліцейської служби.
4. Підтримка сімей: багато програм включають підтримку членів сімей військовослужбовців та правоохоронців.

5. Використання цифрових технологій: розробка онлайн-ресурсів та мобільних додатків для розширення доступу до підтримки.

Досвід Великої Британії переконує у важливості комплексного підходу до психологічної підтримки, яка поєднує державні ініціативи з роботою благодійних організацій. Особлива увага приділяється ранньому втручанню, подоланню стигми та підтримці використання інноваційних методів. Отже, досвід Великої Британії може бути цінним джерелом ідей для інших країн, у тому числі для України, при розробці та вдосконаленні власних систем підтримки військовослужбовців та поліцейських.

1.3. Огляд психологічної підтримки у Канаді

У Канаді діє комплексна система психологічної підтримки для військовослужбовців, ветеранів та правоохоронців, яка включає як державні, так і приватні ініціативи. Розглянемо основні програми:

Програми для військовослужбовців та ветеранів:

Second Career Assistance Network (SCAN) призначена для військовослужбовців, які готуються до звільнення зі служби. Вона пропонує семінари та індивідуальні консультації для військовослужбовців Канади, які готуються до переходу в цивільне життя [13].

Operational Stress Injury Social Support (OSISS) – програма підтримки за принципом «Рівний-Рівному», яка пропонує підтримку для військовослужбовців, ветеранів та їх сімей, які постраждали від оперативних стресових травм (OSI) [14].

Зазначена програма потребує більш детального розгляду.

Ключові аспекти програми:

а) структура:

– створена спільнота, що інтегрує зусилля Міністерства національної оборони та Міністерства у справах ветеранів Канади;

– вона працює по всій країні через мережу координаторів підтримки та сімейних координаторів.

б) персонал:

– координатори підтримки – це ветерани або звільнені військовослужбовці, які самі пережили OSI і пройшли спеціальну підготовку;

– сімейні координатори – це члени сімей тих, хто пережив OSI, також з відповідною підготовкою.

в) послуги:

– індивідуальна підтримка: зустрічі віч-на-віч для обговорення проблем та стратегій подолання;

– групова підтримка: регулярні зустрічі груп підтримки;

– освітні заходи: семінари та презентації про OSI та доступні ресурси;

– направлення до професійних служб: допомога у доступі до медичних та психологічних послуг.

г) принципи роботи:

– конфіденційність: суворе збереження конфіденційності всіх взаємодій;

– добровільність: участь у програмі є повністю добровільною;

– доступність: послуги безкоштовні та доступні для всіх, хто їх потребує.

Програми для правоохоронців:

Комплексна програма психологічної підтримки в рамках *Служби охорони здоров'я Королівської канадської кінної поліції (Royal Canadian Mounted Police (RCMP))* пропонує різноманітні послуги з підтримки психічного здоров'я для своїх співробітників, включаючи консультації та програми підготовки до виходу на пенсію [15].

Програма RCMP Peer Support – програма підтримки «Рівний-Рівному» для членів RCMP призначена для надання підтримки співробітникам та їх сім'ям.

Ключові аспекти програми:

а) структура:

- програма діє в усіх підрозділах RCMP по всій Канаді;
- координується на національному рівні, але має локальних координаторів у кожному регіоні.

б) персонал:

- волонтери-однолітки – це діючі або колишні співробітники RCMP, які пройшли спеціальну підготовку;
- підтримка надається як діючим, так і колишнім працівникам та їх сім'ям.

в) послуги:

- індивідуальна підтримка: конфіденційні розмови з колегами, які розуміють специфіку роботи у правоохоронних органах;
- кризове втручання: підтримка після критичних інцидентів;
- інформаційна підтримка: надання інформації про доступні ресурси та послуги;
- направлення до професійних служб: допомога у доступі до професійної психологічної допомоги за потреби.

г) принципи роботи:

- конфіденційність: суворе збереження конфіденційності всіх взаємодій;
- доступність: підтримка доступна 24/7;
- добровільність: як для тих, хто надає підтримку, так і для тих, хто її отримує.

Отже, програми підтримки за принципом «Рівний-Рівному» в Канаді виявляють ефективність цього підходу у наданні психологічної підтримки військовослужбовцям, ветеранам та правоохоронцям. Вони створюють додатковий рівень підтримки, який доповнює професійні послуги з охорони психічного здоров'я та сприяє формуванню культури взаємодопомоги в цих спільнотах.

Служби допомоги працівникам (EAS) – доступні для всіх федеральних службовців, включаючи поліцейських. Вони пропонують короткострокове консультування і направлення до спеціалістів та надають підтримку з широкого кола питань: стрес, сімейні проблеми, відносини.

Програми для ветеранів:

Служба психічного здоров'я Канади у справах ветеранів – надає широкий спектр послуг з охорони психічного здоров'я для ветеранів, що включає лікування ПТСР, депресії, тривожності та інших розладів. Крім цього, вона пропонує програми реабілітації та професійної перепідготовки.

Клініки оперативного стресу – мережа спеціалізованих клінік по всій Канаді, що надають оцінку та лікування оперативних стресових травм. У своїй діяльності клініки використовують мультидисциплінарний підхід, включаючи психіатрів, психологів та соціальних працівників.

Інноваційні підходи:

Шлях до психічної готовності (R2MR) – програма психологічної підготовки для військовослужбовців та правоохоронців, яка спрямована на підвищення психологічної стійкості та зменшення стигми навколо психічного здоров'я. Вказана програма адаптована для використання в поліцейських службах по всій Канаді.

Канадський інститут дослідження та лікування громадської безпеки (CIPSRT) проводить дослідження з питань психічного здоров'я працівників громадської безпеки з метою розробки та оцінки ефективності програм психологічної підтримки.

Терапія віртуальною реальністю – використовується в деяких клініках оперативного стресу для лікування ПТСР, що дозволяє пацієнтам безпечно зіткнутися з травматичними спогадами в контрольованому середовищі.

Особливості канадського підходу:

1. Комплексність: програми охоплюють весь спектр потреб – від профілактики до лікування та реабілітації.

2. Культурна чутливість: програми враховують потреби різних культурних груп, включаючи корінні народи Канади.

3. Міжвідомча співпраця: тісна співпраця між державними відомствами та організаціями для забезпечення безперервності допомоги.

4. Акцент на дослідження: активне проведення досліджень для вдосконалення програм та розробки нових підходів.

5. Підтримка сімей: багато програм включають підтримку членів сімей військовослужбовців та правоохоронців.

Канадський досвід демонструє важливість комплексного, науково обґрунтованого підходу до психологічної підтримки військовослужбовців та поліцейських. Особливу увагу приділено профілактиці, ранньому втручанням та подоланню стигми навколо психічного здоров'я. Подібний підхід цілком придатний для адаптації в інших країнах, включаючи Україну, з урахуванням місцевого контексту та потреб.

1.4. Досвід психологічної підтримки в Ізраїлі

Ізраїлем здійснено унікальний та комплексний підхід до психологічної підтримки військовослужбовців та поліцейських, що базується на багаторічному досвіді роботи в умовах постійної загрози безпеці. Основні програми формуються в межах відомств, які здійснюють відповідну роботу.

Ministry of Defense Rehabilitation Department пропонує комплексні програми реабілітації для ветеранів, включаючи психологічну підтримку та професійну перепідготовку [16].

а) Програма «Одна душа»:

- спрямована на військовослужбовців з діагностованим ПТСР;
- пропонує індивідуальну та групову терапію, арттерапію, терапію з тваринами;
- включає сімейну терапію для підтримки родини військовослужбовців.

б) Програма професійної реабілітації:

- допомагає військовослужбовцям, які залишають службу, у виборі нової кар'єри;
- надає професійне навчання та допомогу в працевлаштуванні;
- пропонує психологічну підтримку процесу переходу до цивільного життя.

Israel Trauma and Resiliency Center (Ізраїльський центр травми та стійкості) (NATAL) – неурядова організація, що спеціалізується на лікуванні травм, пов'язаних з тероризмом та війнами, яка надає психологічну допомогу жертвам терору та війни, включаючи військовослужбовців та правоохоронців [17]. Пропонує цілодобову гарячу лінію для кризового втручання, надає довгострокову психотерапію для військовослужбовців, ветеранів та їх сімей, проводить дослідження та розробляє інноваційні методи лікування травм.

Програми для правоохоронців через Israel Police. Ізраїльська поліція реалізує спеціалізовані програми психологічної підтримки для своїх співробітників, включаючи підготовку до виходу на пенсію [18; 19].

Програми Поліції Ізраїлю:

а) відділ психологічної підтримки:

- надає психологічну допомогу діючим працівникам поліції;
- проводить регулярні психологічні обстеження та консультації;
- організовує тренінги з управління стресом та розвитку стійкості.

б) програма підготовки до виходу на пенсію:

- починається за декілька років до запланованого виходу на пенсію;
- включає семінари з фінансового планування, здорового способу життя, другої кар'єри;
- пропонує індивідуальне консультування для планування життя після служби.

Програма «Братство воїнів» (Brothers in Arms):

- ініціатива ветеранів для підтримки інших ветеранів:

- організовує групи підтримки, очолювані колишніми військовослужбовцями;

- здійснює заходи для соціалізації та реінтеграції ветеранів у суспільство.

Центр посттравматичного стресового розладу імені Герцога:

- спеціалізований центр лікування ПТСР;

- пропонує інноваційні методи лікування, включаючи віртуальну реальність;

- досліджує ефективність різних методів лікування ПТСР.

Особливості ізраїльського підходу:

1. Проактивність: психологічна підтримка починається ще під час активної служби і продовжується після її завершення.

2. Комплексність: програми охоплюють психологічні, соціальні та професійні аспекти адаптації.

3. Інтеграція досвіду: активне залучення ветеранів до роботи з діючими військовослужбовцями та правоохоронцями.

4. Інноваційність: використання новітніх технологій та методів урахування психологічних травм.

5. Культурна чутливість: програми враховують специфіку ізраїльського суспільства та його мультикультурність.

Отже, ізраїльський досвід підкреслює важливість створення всеохоплюючої системи підтримки, яка починається з профілактичної роботи під час служби і продовжується довгостроковою підтримкою після її завершення. Слід зазначити, що ця система цілком може бути адаптована під виклики та потреби України, особливо в сучасних складних умовах.

1.5. Практика психологічної підтримки військовослужбовців та правоохоронців в Україні

Огляд міжнародного досвіду щодо психологічної підтримки правоохоронців буде не повним без урахування специфіки надання психологічної підтримки військовослужбовцям та поліцейським в умовах війни в Україні.

Досвід України в умовах війни демонструє унікальні виклики та підходи до психологічної підтримки військовослужбовців та правоохоронців. На відміну від розглянутих вище країн Україна стикається з необхідністю надавати психологічну допомогу в умовах триваючого конфлікту. Розглянемо деякі з них.

Оперативна психологічна підтримка: В Україні розроблено систему оперативної психологічної підтримки безпосередньо в зоні бойових дій. Її складові – це робота військових психологів на передовій та створення мобільних груп психологічної допомоги.

Систему оперативної психологічної підтримки в Україні складають:

1. Мобільні групи психологічної допомоги (МГПД):

- складаються з 2-3 фахівців (психолог, психіатр, соціальний працівник);
- працюють безпосередньо в зоні бойових дій, надаючи екстрену психологічну допомогу;
- проводять первинну діагностику психологічного стану військовослужбовців;
- здійснюють кризові інтервенції та профілактику бойового стресу.

2. Психологи у військових частинах:

- проводять регулярні групові та індивідуальні сесії;
- навчають методам самодопомоги та взаємодопомоги;
- здійснюють моніторинг психологічного стану підрозділів.

3. Телефонні лінії психологічної підтримки:

- працюють цілодобово.
- надають анонімну психологічну допомогу військовослужбовцям та їхнім сім'ям [20; 21].

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, зокрема:

1. Програми управління бойовим стресом (за досвідом США):

- навчання технік когнітивно-поведінкової терапії;
- впровадження протоколів роботи з гострим стресовим розладом.

2. Методики швидкої психологічної допомоги (за досвідом Ізраїлю):

- техніки «психологічного щеплення» перед бойовими діями;
- протоколи дебрифінгу після критичних інцидентів.

3. Програми реінтеграції ветеранів (адаптовані з досвіду НАТО):

- створення центрів адаптації ветеранів;
- впровадження програм професійної перепідготовки [22].

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 самодопомоги;
- проведення онлайн-консультацій волонтерами [23].

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 [24].

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. Серед них:

1. Програми психологічної декомпресії:

- поетапне зниження рівня бойового стресу;
- навчання технік релаксації та самоконтролю.

2. Тренінги з цивільної адаптації:

- моделювання ситуацій цивільного життя;
- навчання навичкам вирішення конфліктів у мирному середовищі.

3. Професійна орієнтація та перепідготовка:

- оцінка професійних навичок та інтересів;
- курси з цивільних спеціальностей ще під час служби.

4. Програми підтримки після звільнення:

- створення груп взаємодопомоги ветеранів;
- менторські програми від успішно адаптованих ветеранів [25; 26].

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.

Висновки

1. Комплексний підхід: аналіз міжнародного досвіду та ситуації в Україні показав, що найефективніші програми психологічної підтримки правоохоронців та військовослужбовців мають комплексний характер, охоплюючи психологічну, соціальну та професійну адаптацію.

2. Раннє втручання: дослідження підтверджує важливість раннього початку підготовки до переходу до цивільного життя, що відображено в програмах багатьох країн та адаптовано в Україні з урахуванням воєнного часу.

3. Сімейно-орієнтований підхід: програми, які включають підтримку сім'ї, демонструють кращі результати. Це особливо актуально для України, де розроблені спеціальні програми підтримки сімей військовослужбовців в умовах війни.

4. Специфіка правоохоронних органів: дослідження підтвердило, що правоохоронці мають специфічні психологічні потреби, які вимагають окремого підходу, що враховується у програмах різних країн та адаптується в Україні.

5. Інновації в умовах війни: досвід України демонструє унікальні підходи до психологічної підтримки в умовах війни, включаючи оперативну психологічну допомогу в зоні бойових дій та інтеграцію цивільних спеціалістів.

6. Адаптація міжнародного досвіду: Україна активно впроваджує та адаптує міжнародні практики, зокрема з США, Ізраїлю та країн НАТО, до своїх специфічних умов.

7. Роль громадського сектору: дослідження підкреслює важливу роль громадських організацій та волонтерів у наданні психологічної підтримки, особливо в умовах обмежених ресурсів держави.

8. Довгострокова підтримка: виявлено необхідність довгострокових програм супроводу, які враховують можливість виникнення психологічних проблем навіть через роки після звільнення зі служби.

9. Підготовка до реінтеграції: Україна розробляє інноваційні програми психологічної підготовки до повернення до мирного життя, враховуючи досвід тривалого перебування в зоні бойових дій.

10. Потреба в подальших дослідженнях: враховуючи унікальність ситуації в Україні, існує нагальна потреба в подальших дослідженнях ефективності впроваджених програм та розробці нових підходів до психологічної підтримки в умовах триваючого воєнного конфлікту.

11. Нормативно-правове регулювання: дослідження виявило критичну роль законодавчої бази у забезпеченні ефективної психологічної підтримки правоохоронців та військовослужбовців. У різних країнах спостерігаються різні підходи до нормативного регулювання цієї сфери:

а) комплексне законодавство: У США та Великій Британії існує розвинена система законів та підзаконних актів, що регулюють надання психологічної допомоги (наприклад, National Defense Authorization Act у США та Armed Forces Covenant у Великій Британії);

б) адаптивне законодавство: в Україні спостерігається активний процес адаптації законодавства до умов війни. Зокрема, були внесені зміни до Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» та прийняті нові нормативні акти щодо психологічної реабілітації учасників бойових дій;

в) міжвідомча координація: важливим аспектом є створення нормативної бази для ефективною міжвідомчої взаємодії між різними структурами, що надають психологічну підтримку (військові психологічні служби, цивільні психологи, громадські організації);

г) стандартизація послуг: у багатьох країнах, включаючи Україну, розробляються та впроваджуються стандарти надання психологічних послуг військовослужбовцям та правоохоронцям, що закріплюються на нормативному рівні;

д) фінансове забезпечення: важливим аспектом нормативного регулювання є закріплення механізмів фінансування програм психологічної

підтримки на законодавчому рівні, що забезпечує їх стабільність та довгострокову перспективу;

е) права та гарантії: Законодавство різних країн, включаючи Україну, все більше уваги приділяє закріпленню прав військовослужбовців та правоохоронців на отримання психологічної допомоги та соціальних гарантій, пов'язаних із психологічною реабілітацією.

Аналіз нормативно-правової бази різних країн показав, що ефективна система психологічної підтримки вимагає не лише розробки відповідних програм, але й створення потужного законодавчого фундаменту, який би забезпечував їх реалізацію, фінансування та розвиток. В умовах України особливо важливим є подальше вдосконалення нормативно-правової бази з урахуванням досвіду війни та кращих міжнародних практик.

Загалом дослідження показало, що ефективна психологічна підтримка правоохоронців та військовослужбовців вимагає комплексного, індивідуалізованого підходу, який ураховує специфіку служби, особливості переходу до цивільного життя та унікальні виклики, з якими стикається кожна країна. Досвід України в умовах війни може стати цінним внеском у розвиток глобальних практик психологічної підтримки в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. DoD Transition Assistance Program. U.S. Department of Defense. URL: <https://dodtap.mil/>
2. About the Yellow Ribbon Reintegration : Program Yellow Ribbon Reintegration. URL: <https://www.yellowribbon.mil/>
3. Donnelly E., Valentine C., Oehme, K. Law Enforcement Officers and Employee Assistance Programs. *Policing : An International Journal of Police Strategies & Management*. 2015. No. 38(2). P. 206-220.
4. Kinnaird B. A. Life After Law Enforcement. Finding the hidden splendor for our warriors in blue «after the smoke clears». *Psychology Today*. URL:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-hero-in-you/201507/life-after-law-enforcement>

5. Vet Center Program. U.S. Department of Veterans Affairs. URL: <https://www.vetcenter.va.gov/>

6. The Challenges Facing the Department of Veterans Affairs in 2021. URL: <https://www.americanprogress.org/article/challenges-facing-department-veterans-affairs-2021/>

7. Conference to examine health, legal issues involving Veterans and others who break the law. VA : US Department of Veterans Affairs. URL: <https://www.research.va.gov/currents/0219-Conference-to-examine-health-legal-issues-involving-Veterans-and-others-who-break-the-law.cfm>

8. Ananda Le, Christelle T. Ngnoumen, Ellen J. Langer. The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness. Volume II. 2014. 985 p. URL: https://elizabeth-stanley.com/wp-content/uploads/2019/08/Stanley_2014_Wiley-handbook-of-mindfulness_MMFT-chapter.pdf

9. Career Transition Partnership. GOV.UK. URL: <https://www.gov.uk/guidance/career-transition-partnership>

10. The Police Rehabilitation Centre Flint House. A professional HealthCare Provider specialising in the treatment of police officers. Defence Police Federation. URL: <https://dpf.org.uk/services/the-police-rehabilitation-centre-flint-house/>

11. Blue Light Programme. Mind. 2022. URL: <https://www.mind.org.uk/news-campaigns/campaigns/blue-light-programme/>

12. Mental health support for veterans, service leavers and reservists. NHS England. 2022. URL: <https://www.nhs.uk/nhs-services/armed-forces-community/mental-health/veterans-reservists/>

13. Second Career Assistance Network (SCAN). Seminars now available online. Canadian Military Family Magazine. URL: https://www.cmfmag.ca/progs_services/second-career-assistance-network-scan-seminars-now-available-online/

14. Government of Canada. Operational Stress Injury Social Support (OSISS). URL: <https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/benefits-military/health-support/casualty-support/peer-support/osiss.html>
15. Prioritize full implementation of the RCMP Employee Well-being Strategy. Royal Canadian Mounted Police. URL: <https://www.rcmp-grc.gc.ca/en/change-the-rcmp/support-modern-policing/prioritize-full-implementation-the-rcmp-employee-well-being-strategy>
16. Defense Ministry Rehabilitation Department says over 10,000 troops treated since Oct. 7. The Time of Israel. URL: <https://www.timesofisrael.com/over-10000-israeli-troops-treated-since-oct-7-says-ministry-rehab-department/>
17. NATAL. About Us. URL: <https://www.natal.org.il/en/about-us/>
18. Solomon Z., Benbenishty R. The role of proximity, immediacy, and expectancy in frontline treatment of combat stress reaction among Israelis in the Lebanon War. *American Journal of Psychiatry*. 1986. No. 143(5). P. 613-617.
19. Solomon Z., Bachem R., Levin Y., Ginzburg K., Zerach G. Long-term trajectories of posttraumatic stress disorder: Categorical and dimensional perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. No. 12(1).
20. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко та ін. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
21. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методич. посіб. / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська та ін. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.
22. Харченко Н. В., Чорна І. М., Гальцева Т. О. Психологічна допомога учасникам бойових дій: досвід України та світу. *Український психологічний журнал*. 2022. № 1(13), С. 119-131.

23. Богуславський В. В. Волонтерський рух у сфері психологічної допомоги учасникам бойових дій: український досвід. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2(84). С.109-121.

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

25. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 63-79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_8

26. Осьодло В. І., Зубовський Д. С., Карачинський О. А. Психологічна готовність військовослужбовців до переходу від війни до миру: теоретична модель та практичні рекомендації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 1. С. 22-31.

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРАВООХОРОНЦІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПЕРЕД ЗВІЛЬНЕННЯМ ЗІ СЛУЖБИ, ВИХОДОМ НА ПЕНСІЮ, ПЕРЕХОДОМ ВІД СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Психологічні ознаки переживання особистістю кризи завершення кар'єри

Завершення професійної кар'єри та зміна якості життя у зв'язку зі звільненням зі служби та виходом на пенсію неминуче впливають на фізичне та психічне здоров'я правоохоронців та військовослужбовців. На сьогодні, на жаль, в українському суспільстві вихід на пенсію тягне за собою низький рівень соціального захисту та несприятливу економічну ситуацію для пенсіонерів. Таке соціально-економічне становище пенсіонерів спричиняє негативні психічні стани серед людей передпенсійного віку, а саме: тривогу, депресію і нетерпимість до невизначеності.

Вивченню проблем людини у зв'язку з виходом на пенсію присвячена велика кількість досліджень у різних гуманітарних сферах, які розглядають: правовий підхід, спрямований головню на проблеми розробки й дотримання пенсійного законодавства; демографічний підхід, присвячений вивченню вікових і статевих характеристик осіб пенсійного віку; економічний підхід, у межах якого вивчаються проблеми зайнятості пенсіонерів, а також проблеми порядку і розміру пенсійних виплат; соціологічний підхід, аспекти якого висвітлюють особливості взаємозв'язку осіб пенсійного віку зі соціальними інститутами та іншими соціальними групами; геронтологічний підхід, за яким вивчаються особливості психічних і соматичних захворювань, що характерно переважно для закордонних досліджень, а також проблеми способу життя і адаптації в зв'язку зі зміною соціального статусу.

Питання виходу на пенсію в пізньому дорослому віці є предметом сучасних зарубіжних досліджень, де вихід на пенсію розглядається як запланований процес (передпенсійний період), прийняття рішення (власне вихід на пенсію) та контролю (післяпенсійний період (K. Schultz, M. Wang), консультування і психологічний супровід осіб пенсійного віку (G. Adams, B. Rau), трифазна модель виходу на пенсію як процес прийняття рішення (планування майбутнього, оцінка минулого та операціоналізація цілей у конкретних видах діяльності) (D. Feldman, T. Beehr); активізація когнітивних, емоційних та мотиваційних ресурсів особистості для адаптації до виходу на пенсію (M. Wang, K. Henkenes, H. van Solinge) [6, с. 5-6].

Наразі в сучасних наукових студіях з'являється багато досліджень, спрямованих на висвітлення психологічних особливостей та проблем людей, які завершують професійну кар'єру і виходять на пенсію. Загальновідомо, що вихід на пенсію у психології розглядається як кризовий період, який пов'язаний не тільки з кардинальною перебудовою способу життя, а й зміною свідомості. Як правило, люди, які завершують свою професійну діяльність і виходять на пенсію, можуть бути психологічно не підготовленими до нового періоду життя, і це може негативно позначається як на процесі їх соціальної адаптації, так і рівні особистої задоволеності.

Сьогодні в науковому дискурсі окреслюють такі різновиди життєвих криз: біологічні та біографічні, соціальні й особистісні; нормативні кризи травматичного або невротичного характеру; внутрішні та зовнішні; поверхневі, середні і глибинні тощо [11].

Цілком природною є думка, що кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають як нормальними (прогресивними), так і анормальними (регресивними). Нормальна криза – це перебування людини в межах норми, природний перехідний період у становленні та розвитку людини. Отже, вікові розлади, що супроводжують вікові кризи, мають не досить тривалий, найчастіше непатологічний характер для оточуючих, а можливо і навіть для самої людини, ці розлади можуть бути майже непомітними. Анормальна криза

характеризується загостренням суперечностей психіки людини, спричинена складними, несприятливими життєвими обставинами. Такі кризи мають незапланований і автономний характер і виникають у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю тощо [13, с. 13].

Слід зазначити, що наведений перелік життєвих криз є неповним. Наведемо класифікацію життєвих криз, яку запропонував учений Є. Варбан. Дослідник проаналізував та зробив узагальнення різних класифікацій життєвих криз дорослості за певними критеріями:

- віковий критерій або кризи розвитку: криза 30-ти років; криза «середини» життя; криза похилого віку;
- критерій тривалості: мікрокриза – кілька хвилин; короткочасна – до 4-6 тижнів; довготривала – до 1 го року;
- критерій результативності: конструктивні та деструктивні; кризи;
- за діяльнісним критерієм: криза операційного аспекту життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»; криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі»; криза смислового аспекту життєдіяльності: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»;
- критерій детермінованості: кризи, що викликані інтрапсихічними та ситуативними факторами;
- за критерієм складності: прості кризи, що спричинені однією подією та багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
- критерій передбачуваності: передбачувані (нормативні), «ситуаційні» (ймовірнісні) та проміжні кризи [11].

Досліджуючи окреслену тему, науковці наголошують, що кожен новий період вікового розвитку дорослої людини змінюється нормативними кризами: криза молодості (створення родини, пошук власного покликання);

криза дорослості (пошук визнання в суспільстві, соціального статусу); криза зрілості («наставництво», передача досвіду) та криза сенсу життя.

Видається, цілком має рацію О. Гречаник, розглядаючи різні класифікації вікових криз дорослого періоду, пропонує таке ранжування:

- криза 23 років – людина бере відповідальність за своє життя, починає будувати своє майбутнє як в особистісному, так і професійному житті;
- криза 30 років – людина проводить самоаналіз свого життя, підбиває перші підсумки, окреслює нові можливості;
- криза 35 років – людина відчуває, що час її підганяє, прагнення побудувати будь-що нове;
- криза 40 років – криза цінностей;
- криза 50 років – підготовка до виходу на пенсію;
- криза 56 років – підведення підсумків, переоцінювання цінностей, пошук нового місця в житті [1, с. 36].

Отже, вікову кризу можна визначити як переломний момент у житті людини, життєвих планах та майбутніх проєктах. Крім того, кризу також можна окреслити як тривалий внутрішній конфлікт, що стосується життя в цілому, його сенсу, головних цілей і перспектив на майбутнє.

У складних життєвих умовах можна виділити конструктивні та неконструктивні стратегії їх подолання. Для окреслення зазначених стратегій вважаємо за доцільне розглянути різні підходи та ставлення людини до життєвої кризи, в якій вона опинилася.

Грунтовний аналіз корпусу дослідницького матеріалу дозволяє окреслити декілька типів ставлення людини до кризи.

Перший тип – ігнорування. Людина, яка опинилася у кризі, або не бажає, або не може правильно оцінити наслідки того, що відбувається і тому непорозуміння та конфлікти з оточуючими стають дедалі частішими, і людина намагається всіляко їх ігнорувати.

Другий тип – перебільшення. Люди, які знаходяться у кризі, відчувають паніку, яка наростає лавиноподібно. Будь-яка зміна ситуації (навіть абсолютно

випадкова) сприймається як передвісник поглиблення страждань і збільшення біди. Людина може себе вести стосовно власного здоров'я як іпохондрик та обмежувати власні можливості адекватно реагувати на нові несприятливі обставини.

Для усунення негативних проявів перебільшення слід: працювати з самооцінкою, невпевненістю в собі; змінити сфери життя для розширення самостійності та відповідальності за власне життя; розвивати творчі здібності; працювати над поверненням контролю над власним життям та позбавленням від різних видів залежностей.

Третій тип – демонстративне ставлення. Людина постійно підкреслює, що її ситуація – найгірша, що доля до неї несправедлива і життєвих випробувань у її житті надто багато. Причинами демонстративного ставлення можуть бути бажання отримати співчуття, постійно відчувати до себе інтерес, бути в ролі жертви, яка непомітно експлуатує оточуючих, формує в них емоційну залежність від себе, маніпулюючи відвертим бажанням допомогти, підтримати. Як працювати з проявами демонстративного ставлення та поведінки? Передусім це робота з маніпуляціями, аналіз своїх власних маніпулятивних впливів [13, с.16].

Четвертий тип – волюнтаристське ставлення. Люди, які проявляють таке ставлення, не хочуть приймати реальність і зважати на свою знижену працездатність, загострення хронічних захворювань, необхідність зупинитися і трохи змінити напрямок руху, а також потурбуватися про надійне оточення. Слід зазначити, що і від оточуючих такі люди чекають схожої поведінки і тому нерідко переживають самотність. Шляхами долання такого ставлення є: вчитися жити сьогоденням, сприймати реальність такою, якою вона є, а не такою, якою повинна бути, виходячи з життєвих планів людини [13, с. 16].

П'ятий тип – продуктивне ставлення. Людина з продуктивним ставленням тверезо, терпляче сприймає себе завжди – і в часи везіння, успіху, натхнення, і в періоди загибелі надій, краху найзаповітніших мрій та бажань. Людина, пам'ятаючи про важкі часи у своєму житті, не втрачає надію на те,

що все поступово змінитися і вона з усім впорається. Іноді людині потрібно відволікатися, розслаблятися і подумати проте, що робити далі. Продуктивне ставлення до кризи передбачає володіння людиною цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації, використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні типи ставлень до кризи передбачали оволодіння переважно однією стратегією, далеко не завжди адекватною ані стану людини, ані характеру ситуації. Людина з продуктивним ставленням до кризи розуміє, що криза – це не лише страждання, а й великі можливості та несподівані перспективи власного життя [13].

У контексті окресленої нами теми охарактеризуємо деякі життєві кризи дорослої людини з визначенням позитивних і негативних симптомів їх прояву.

Найхарактернішою для дорослого віку є «криза середини життя» (вікові межі з 39 по 45 років). Аналізуючи дослідження науковців у вітчизняній психології, можна навести такі характеристики цієї кризи: зміна соціального та психологічного простору в житті людини; підбиття проміжних життєвих підсумків і звільнення від ілюзій; трансформація образу «Я» та системи цінностей; відсутність втілення програми життєвої перспективи тощо. Як стверджує Е. Еріксон, зміст цієї кризи – це творча активність, зосередженість на собі [11]. Симптомами кризи «середини життя» є: критична переоцінка свого життя та його сенсу, колективна творчість, задоволеність життям у процесі реалізації власних здатностей, звільнення від впливу інших людей та встановлення власної ідентичності, а також відсутність програми життєвої перспективи, послаблення зв'язків у сім'ї, відчуття втрати молодості, погіршення фізичного стану та здоров'я, нереалізованість, депресивні тенденції, егоцентризм.

Шляхами виходу з «кризи середини життя» та подолання негативних проявів можуть бути:

- модифікація і перегляд життєвих планів;
- розробка конкретних життєвих стратегій;

- особистісна і змістовна реструктуризація з урахуванням особистих уподобань і здібностей;
- розвиток творчих здібностей;
- перегляд «Я-концепції»;
- набуття нових ідентичностей [11].

Охарактеризуємо кризу зрілості, яка припадає на вік 55-65 років. Ця криза в науковій літературі ще називається кризою «наставництва» і пов'язана з відходом особистості від своїх звичних соціальних зв'язків, професійної діяльності та переоцінкою сенсу прожитого життя.

Згідно з теорією Е. Еріксона кожна психосоціальна стадія супроводжується кризою як переломний момент у житті індивіда, який настає внаслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості та розширення радіусу соціальної взаємодії і соціальних вимог до особистості. Слід зазначити, що поняття «криза», за концепцією Е. Еріксона, зовсім не означає катастрофу або болісний конфлікт протилежних тенденцій, воно, ймовірно, має сенс «поворотних пунктів, моментів рішення, вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і затримкою» [2]. Людина у кризі зрілості обирає між егоцентрацією (цілісністю) і відчаєм (безвихіддю) [2]. Отже, кожна криза має як позитивні сторони, так і негативні.

Позитивними сторонами кризи зрілості є відчуття повноти життя, усвідомлення життєвого шляху та цінності передачі досвіду іншим. Разом із відчуттям власної інтеграції та цілісності люди починають усвідомлювати цінність різних способів життя, навіть дуже різних способів життя. Інтеграція несе в собі перспективу – здатність бачити людське життя в єдності та розуміти людські проблеми. У старості егоцентризм втілюється в чесноту мудрості. За Е. Еріксоном, «не кожна людина створює власну мудрість. Для більшості суть її складає традиція. Мудрість представляє обособлений інтерес до життя самого по собі перед лицем смерті» [2].

Негативними сторонами цієї кризи можуть бути порушення звичного режиму життя людини, змінення соціального статусу, поступове віддалення

дітей та онуків, прискорення біологічного старіння, погіршення матеріального стану. Також до негативних проявів можна віднести почуття власної непотрібності, усамітнений спосіб життя, втрата друзів та близьких тощо.

Шляхи подолання зазначеної вище кризи – прийняття свого життєвого шляху таким, яким він є, формування компенсаторних механізмів, подолання факторів ризику (хронічні розлади, фізичні вади, неврози), активна участь у громадській діяльності та наставництво молоді.

У науковій та навчальній літературі трапляється опис конструктивних та неконструктивних стратегій подолання наслідків складних життєвих криз. Першою конструктивною стратегією є *порівняння, що йде донизу*. Деякі люди намагаються порівнювати свою складну ситуацію з тими, хто перебуває в ще гірших чи складніших ситуаціях. Таке порівняння часто відбувається спонтанно, без свідомих зусиль і допомагає людям відкрити в собі приховані резерви оптимізму, що сприяє їхній поверхневій адаптації до нових умов.

Другою стратегією є *порівняння, що йде вгору*. Порівняйте своє сьогодні з учорашнім днем і можна побачите певне покращення. Людина може відчувати, що здатна передбачити і підготуватися до наступних кроків у розгортанні ситуації. Вона поступово набуває майстерності і здатна рухатися в позитивному напрямку.

Ще однією стратегією є стратегія зміни ставлення до ситуації – позитивне тлумачення неприємних, морально тяжких переживань. Люди можуть знаходити нетривіальний сенс у ситуаціях і бачити їх під несподіваним кутом зору. Розуміння головних смислів відкриває перед особистістю певну можливість діяти в реальній ситуації. На думку В. Франкла, сенс життя проявляється у безлічі смислів конкретних життєвих ситуацій і людина повинна прагнути до того, щоб в її діях був сенс [9]. Наприклад, Т. де Прес, який вивчав в'язнів нацистських концтаборів, виявив, що ті з них, хто бачив смисл у визначенні можливостей виживання в нелюдських умовах, легше переносили страждання [13, с. 18].

Щодо неконструктивних стратегій подолання наслідків кризи, то можна окреслити таку стратегію, як стратегія втечі. Люди відкидають привабливі пропозиції та акції. У сфері охорони здоров'я деякі стратегії зосереджені на емоціях, психологічній боротьбі з негативними емоційними станами та хворобливими відчуттями, коли люди не намагаються розпізнати симптоми хвороби, а намагаються оцінювати свій стан з гумором або очікують допомоги від надприродних сил.

Неконструктивною стратегією є стратегія заперечення, тобто відмова визнати, що жахлива подія вже трапилася. Заперечення є психологічним бар'єром на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини. Кризова ситуація переробляється невеликими дозами таким чином, щоб у людини вистачило сил на неї відреагувати [13, с. 19].

Підсумовуючи, слід зазначити, що завершення професійної кар'єри та зміна якості життя у зв'язку з виходом на пенсію неминуче впливають на фізичне та психічне здоров'я людей. Люди опиняються на узбіччі соціального життя і відчувають різку зміну свого соціального статусу, ізоляцію і повинні психологічно готуватися до нових умов життя.

2.2. Психологічна підготовка правоохоронців та військовослужбовців перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від службової діяльності до цивільного життя

Одне з центральних питань психології особистості – здатність людини змінювати себе, здатність до саморозвитку. Важливим аспектом такого саморозвитку є формування психологічної готовності людини до діяльності, усвідомлення життєвих перспектив, завдань і цілей.

Видається, цілком мають рацію науковці, які зазначають, що у вітчизняній психології остаточною метою дослідження концептуальних меж поняття «психологічна готовність особистості» постає забезпечення відповідних умов для адаптації людини до різних життєвих ситуацій,

забезпечення для неї кращої якості життя у різні вікові періоди [6, с. 7]. На їх думку, важливість вивчення феномена психологічної готовності зумовлена двома факторами. По-перше, у психології особистості психологічна готовність розглядається як конструкт, що забезпечує можливості для безперервного розвитку людини в різних сферах життєдіяльності. По-друге, вивчення психологічної готовності має важливе значення для практичної психології, оскільки дозволяє простежити механізми, процеси та умови особистісних трансформацій.

Ґрунтовний аналіз корпусу дослідницького матеріалу підтвердив тезу про те, що поняття «психологічна готовність» розглядається в контексті вивчення природи психічних процесів людини і трактується як настанова. Також поняття «психологічна готовність» окреслюється як певний феномен толерантності і стійкості людини до зовнішнього та внутрішнього впливів. З іншого боку, зазначене поняття визначається як достатній рівень розвитку психічних станів і процесів для здійснення ефективної діяльності [6, с. 8].

Зупинимося більш детально на характеристиці різних підходів до поняття «психологічна готовність». Деякі науковці окреслюють поняття «психологічна готовність» через поняття «настанова». Настанова – це певний прообраз, певна готовність до тієї чи іншої діяльності, яка виражає цілісну структуру особистості «з постійним набором характеристик». Настанова часто детермінується конкретними потребами індивіда, які й запускають активність особистості [6, с. 9]. Психологічна готовність до виходу на пенсію зумовлена як загальними психологічними механізмами, так і соціально-психологічними детермінантами.

Загальновідомо, що значний внесок у вивчення настанов здійснив Дж. Мід, який окреслив три види настанов: настанова на зовнішні об'єкти, настанова на інших людей і настанова на себе, і усі ці види настанов пов'язані з певними соціальними чинниками. До таких соціальних чинників дослідник відносить: досвід спілкування, соціальне сприймання, відрегульоване суспільними знаками і символами [6, с. 9]. У контексті зазначеного слід

звернути увагу на те, що психологічна готовність до виходу на пенсію значною мірою визначається ставленням держави і суспільства до людей, які наближаються до пенсійного віку, а також розумінням загального феномена старіння.

Аналізуючи психологічні аспекти готовності особистості до діяльності, науковці акцентують увагу на тому, що поняття «настанова» можна окреслювати з позиції діяльнісного підходу та визначати її функцію як регуляцію діяльності. І саме регулятивна функція настанови може мати такі характеристики, як:

- настанова визначає стійкий цілеспрямований характер діяльності і слугує механізмом стабілізації діяльності, що дає змогу зберегти її спрямованість у мінливих ситуаціях навколишнього середовища;

- настанова звільняє суб'єкта від необхідності приймати рішення і довільно контролювати перебіг діяльності в стандартних, типових ситуаціях;

- настанова може слугувати фактором, що зумовлює інерційність, відсталість динаміки діяльності і перешкоджати пристосуванню до нових ситуацій [6, с. 10-11].

У сучасних наукових студіях панує аргументована багатьма науковцями думка про те, що поняття «психологічна готовність» може бути окреслено через феномен толерантності і стійкості людини до зовнішнього та внутрішнього впливів. Загальновідомо, що використання терміна «толерантність» у психології базується на двох розуміннях, по-перше, толерантність як особистісна характеристика, що проявляється у здатності до збереження саморегуляції під впливом факторів середовища, котрі викликають фрустрацію, тобто акцент робиться на здатності до самозбереження. По друге, здатність до не агресивного ставлення до інших на основі відкритості незалежно від дій іншої людини, тобто демонстрація здатності та готовності до взаємодії з іншими людьми [12].

Стійкість людини протистояти як зовнішнім, так і внутрішнім негативним впливам характеризується тою сукупністю навичок, умінь, знань

та досвіду, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [8].

Отже, досліджуючи готовність людини до подолання негативних впливів життєвих криз, необхідно окреслити провідні особистісні ресурси людини, які сприяють ефективному переходу із одного вікового періоду до іншого.

Ресурси особистості – це життєві опори, що є в розпорядженні людини і дають змогу забезпечувати певні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залученість у соціум, повагу з боку соціуму, самореалізацію в соціумі. До психологічного ресурсу людина звертається у випадках нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори у житті, а також задля подолання важких життєвих ситуацій. Дослідники виокремлюють такі групи особистісних ресурсів, як: світогляд і вірування людини, сила духу; інтелект, креативність, інтерес до світу; система навичок, умінь і знань; енергетичний ресурс, що охоплює фізичне й психічне здоров'я, витривалість людини, її темпераментальні характеристики; властивості особистості, спрямовані на протистояння руйнівним впливам (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю тощо) [10].

Отже, найширше тлумачення поняття «психологічна готовність» представлено у психологічній літературі як готовність до конкретного виду діяльності, при чому така готовність може бути як ситуативна, так і довгострокова.

Видається, цілком мають рацію дослідники, які розглядають психологічну готовність правоохоронців та військовослужбовців через призму теорії діяльності, що ситуативна готовність – це тимчасовий психічний стан, тоді як довготривала готовність – це вже особистісна властивість людини. Слід зазначити, що виникнення ситуативної готовності залежить від

довготривалої готовності, водночас ситуативна готовність визначає продуктивність довготривалої готовності в конкретних обставинах. До довготривалої психологічної готовності науковці відносять:

- позитивне ставлення до діяльності;
- риси характеру, здібності, темперамент, мотивація;
- необхідні знання, вміння, навички, норми, цінності;
- стійкі, професійно важливі особливості пізнавальних (пороги відчуттів та сприймання, мислення, пам'ять, увага), емоційних і мотиваційно-вольових процесів [6, с.13].

Отже, готовність до певного виду діяльності розуміється як відтворення і вдосконалення досягнутого професіоналізму і є характеристикою психологічної компетентності людини на даному етапі психічного розвитку. Таким чином, готовність формується на всіх етапах професійного становлення, незалежно від виду діяльності. Сформована готовність є умовою і засобом організації ресурсів діяльності людини. Формування готовності означає насамперед створення установок, поглядів, мотивів, особистісних якостей, знань, умінь і навичок, які забезпечують ефективність виконання особистістю своїх функцій.

Проте слід зазначити, що остаточного визначення готовності до діяльності в науці поки ще не сформувалося. Виділяються три основні підходи до її розуміння: готовність розуміється як складне утворення, яке включає в себе когнітивний (сукупність знань, умінь та навичок, професійно важливих якостей особистості, які повинен мати фахівець для успішного виконання діяльності); мотиваційний (певний функціональний стан, що сприяє успішній діяльності, забезпечує її високий рівень); емоційно-вольовий (складне особистісне утворення, що включає професійно важливі якості особистості, вміння і психологічні стани) компоненти [7].

Зазначимо, що у структурі психологічної готовності особистості дослідники виокремлюють такі компоненти, як: мотиваційний, когнітивний, операційно-процесуальний та емоційно-вольовий. Головну роль у структурі

готовності займає мотиваційний компонент, який впливає на когнітивну, операційно-процесуальну та емоційно-вольову складові готовності до діяльності. За окресленням К. Платонова, у контексті структури особистості можна визначити такі складові готовності: моральну, психологічну та професійну.

Підсумовуючи, зазначимо, що психологічна готовність правоохоронця та військовослужбовця визначає ефективність його соціальної поведінки як способу прояву соціальної активності, що зумовлена її соціальним та психологічним досвідом. Для окреслення науково-практичних рекомендацій підвищення психологічної готовності людей у період подолання негативних впливів вікових криз вважаємо за необхідне визначити психологічні особливості людей, які закінчують службову діяльність та виходять на пенсію.

У зарубіжній психології пенсійний період розглядається не як окрема подія, а як комплексний процес, який має індивідуально-психологічні особливості для кожної особистості, і тому не можна виробити загальний підхід для всіх національно-культурних просторів, їхньої державної специфіки, спільнот та їх представників [6, с. 21].

Дослідники визначають такі фази виходу на пенсію, як:

- передпенсійна фаза (вихід на пенсію бачиться в дуже віддаленому майбутньому, тому людина не тривожиться і здійснює професійну діяльність без змін);
- фаза «медового місяця» (характеризується ейфорією від вільного часу);
- фаза розчарування, звільнення від ілюзій (людина починає нудьгувати та відчувати власну незатребуваність);
- фаза переорієнтації (людина шукає різні альтернативи та здійснення з-поміж них життєвого вибору);
- фаза стабільності (особистість аналізує ситуацію, усвідомлює позитивні і негативні аспекти пенсійного віку і приймає нову роль – пенсіонера, яка заміняє роль фахівця);

- завершальна фаза (людина вже повністю адаптувалася і має впорядковані види діяльності, пов'язані переважно з родинним колом, зміцненням здоров'я чи лікуванням тощо) [6, с. 35].

Потрібно враховувати такі аспекти, що існують різні причини виходу на пенсію: досягнення пенсійного віку, травми, стан здоров'я, або специфічні особливості професійної діяльності. Проте коли людина опиняється у кризі зрілості, кризі «наставництва» (55-65 років), то відбуваються певні зміни в її життєдіяльності:

- зміни у формальному і неформальному плануванні;
- вирішення фінансових питань;
- зміни у постановці цілей;
- добровільний або примусовий вихід на пенсію (скорочення);
- виникнення внутрішніх бажання та інтенцій виходу на пенсію.

Коли людина вже вийшла на пенсію, то на якість життя та позитивну адаптацію до нових умов впливає певна сукупність чинників:

- індивідуально-психологічні, до яких слід віднести демографічні характеристики, потреби і цінності, знання, вміння і здібності, індивідуальне ставлення до пенсії, стан здоров'я і фінансові можливості;
- організаційні, які пов'язані з історією працевлаштування, характеристикою професії і професійної діяльності, професійними досягненнями, віковими стереотипами у професійній діяльності, фінансовим забезпеченням;
- сімейні – підтримка сім'ї, наявність шлюбного партнера, якість шлюбу, статус шлюбного партнера тощо;
- соціально-економічні – соціальний захист при виході на пенсію, актуальне економічне становище, майбутні економічні тенденції, система соціального захисту, політика уряду та наявність урядових програм щодо осіб пенсійного віку [6, с. 23].

Отже, основними проблемними питаннями, які пов'язані з пенсійним віком, можуть бути: пенсійний вік як прийняття рішення; пенсійний вік як

адаптація; пенсійний вік як етап професійної динаміки. Як зазначають науковці, концептуалізація пенсії як процесу прийняття рішення передбачає наявність чіткої мотивації в осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію, що поступово зумовлює спад професійної діяльності і зростання активностей, пов'язаних із дозвіллям і родиною [6, с. 23-24]. При позитивній адаптації психологічні особливості людей на пенсії включають у себе повне розчинення комплексів, повне і досконале усвідомлення своїх інтересів, пріоритетів і місця в житті, а також бажання якомога більше реалізувати себе і пізнати навколишній світ.

У психологічній науці загальновідомим є той факт, що до важливих вікових новоутворень у зрілому віці належать як продуктивність, так і внесок у розвиток майбутніх поколінь. За Е. Еріксоном, провідною характеристикою цього періоду є усвідомлення і прийняття відповідальності за все, що робить особистість, а важливим новоутворенням постає турбота за інших. Дослідник зазначав у своїх роботах, що головною проблемою зрілості є вибір між продуктивністю та інертністю. Водночас продуктивність у цей період включає турботу про молоде покоління та передачу досвіду і знань молодому поколінню.

Принагідно зауважимо, що відсутність продуктивності, тобто інертність, призводить до концентрації уваги людини лише на собі, людина діє як індивід без активного включення у різні сфери, а її життя перетворюється лише на задоволення лише власних потреб [6, с. 26].

Для позитивної адаптації правоохоронців та військовослужбовців, які виходять на пенсію, необхідно враховувати ті зміни, які відбуваються, і ті життєві завдання, які постають перед людьми пізньої зрілості: виконання соціальних і сімейних обов'язків, увага до найближчого оточення, адаптація до психофізіологічних змін, переоцінка ролі сімейного життя. Основними проблеми розвитку зрілої особистості, яка переживає кризу «наставництва», можуть бути:

- пріоритет мудрості над фізичною вправністю і загартованістю;

- домінування соціального над сексуальним у різностатевих міжособистісних стосунках;
- збільшення палітри почуттів на противагу емоційному онімінню;
- переважання розумової гнучкості над інтелектуальною ригідністю;
- необхідність диференціації життєвих ролей: я – професіонал, я – керівник, я – сім'янин, я – зріла особистість, я – потенційний пенсіонер, я – дідусь (бабуся);
- шлях до Бога як уникнення зосередження на власному тілі [6, с. 28-29].

Отже, психологічна готовність правоохоронців та військовослужбовців до закінчення своєї професійної діяльності та виходу на пенсію може бути окреслена через створення відповідних умов для адаптації до різних життєвих ситуаціях, забезпечення для неї кращої якості життя у різні вікові періоди. У структурі психологічної готовності особистості окреслюють певні компоненти і тому важливим на сьогодні є врахування цих компонентів для створення ефективної системи підготовки до подолання негативних наслідків кризи зрілості.

Когнітивний компонент психологічної готовності правоохоронців та військовослужбовців до виходу на пенсію являє собою потребу в отриманні необхідних знань, умінь і навичок, які будуть допомагати долати негативні прояви кризи. Потенційні напрями розвитку когнітивного компонента включають підвищення рівня знань, уміння мобілізувати свої знання та досвід, уміння знаходити шляхи виходу з депресії, конфліктних та кризових ситуацій.

Когнітивний компонент психологічної готовності правоохоронців та військовослужбовців, які переходить до кризи зрілості, повинен включати:

- знання законів про пенсійне забезпечення та соціальний захист;
- знання про фізіологічні та психологічні зміни цього вікового періоду;
- знання про систему соціального захисту в Україні;

- знання та вміння щодо залучення власних життєвих ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій тощо.

В емоційно-вольовий компонент психологічної готовності правоохоронців та військовослужбовців до виходу на пенсію можна додати психічну саморегуляцію, самоконтроль, які дають змогу особистості діяти ефективно у взаємодії із суспільством, оточуючими. Крім того, до цього компонента включають такі риси особистості, як: емоційна стійкість, самокритичність, урівноваженість, самостійність тощо. Потенційними напрямками для розвитку цього компонента є розвиток емоційної саморегуляції для зменшення рівня тривожності, депресії, емоційної вразливості та емоційної нестабільності [6].

Мотиваційний компонент психологічної готовності до виходу на пенсію в період пізньої дорослості виражає збалансовану спрямованість особистості на себе, інших і світ. Цей компонент дозволяє побудувати позитивне сприйняття навколишнього середовища, свого майбутнього, визнати власну значущість, продемонструвати зростання пізнавальної мотивації, цінностей та інтересів. Потенційною зоною розвитку мотиваційного компонента є розвиток інтересів особистості щодо себе, інших та різних сфер суспільства [6, с. 46].

Отже, зазначені структурні компоненти психологічної підготовки до виходу на пенсію в пізньому дорослому віці тісно пов'язані між собою і мають загальний вплив на ефективність та результативність щодо професійного виходу на пенсію. Знання закономірностей розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та особливостей прояву кожного компонента є необхідними для правильної діагностики перешкод на шляху до безболісного виходу на пенсію на всіх етапах підготовки, прийняття рішення та адаптації, а також для розробки певних ефективних типів (модальностей) копінг-механізмів.

Слушною в зазначеному контексті, на нашу думку, є теза стосовно того, що різні копінг-механізми можуть проявлятися як у когнітивній, емоційній, так і поведінковій сферах особистості людини [5].

У когнітивній сфері можна визначити такі копінг-механізми, як:

- відволікання або переключення думок на інші, «більш важливі» теми, ніж дана проблема;
- прийняття кризи як чогось неминучого (прояв свого роду філософії стоїцизму);
- дисимуляція проблеми (ігнорування, применшення її серйозності);
- збереження «ідеального статусу», прагнення не показувати іншим свого кризового стану;
- проблемний аналіз кризи і її наслідків, пошук відповідної інформації, розпитування людей, зважений підхід до рішень;
- відносність в оцінці проблеми, порівняння з іншими, які знаходяться ще в гіршому положенні;
- релігійність, стійкість у вірі («зі мною Бог»);
- надання кризі значення і смислу (наприклад, ставлення до проблеми як до виклику долі або перевірки стійкості духу тощо);
- самоповага – більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості [5].

Окреслимо копінг-механізми, які пов'язані з емоційною сферою особистості, проявляються в таких формах:

- протест, образа, конфронтація з хворобою та її наслідками;
- емоційні спалахи-реакції на емоції, які викликані кризою;
- ізоляція, емоційна стриманість, запобігання адекватним ситуації емоціям;
- пасивна співпраця з перекладанням відповідальності на професіоналів, зниження рівня довіри до світу;
- покірність, фаталізм, капітуляція, самозвинувачення;

- гнів, розчарування життєвими обмеженнями, які були спричинені кризою;
- збереження самоконтролю, врівноваженість та самовладання.

Що стосується копінг-механізмів у сфері людської поведінки, то тут можна визначити такі:

- відволікання, звернення до будь-якої діяльності, втеча від роботи;
- альтруїзм, турбота про інших, коли власні потреби відходять на другий план;
- активне уникнення, намагання якимось «заглибитися» у процес пошуку рішень;
- конструктивна діяльність, задоволення давньої потреби (наприклад, подорож);
- активна співпраця, намагання взяти на себе відповідальність за подолання кризової ситуації;
- пошук емоційної підтримки, потреба бути вислуханим, зрозумілим і бажання зустріти розуміння та підтримки.

Як висновок, зазначимо, що всі копінг-механізми за ступенем конструктивності можна поділити на конструктивні, відносно конструктивні та неконструктивні. Домінуючим копінг-механізмом у поведінці людей, які переживають кризу зрілості, може бути стратегія втечі/уникнення, тобто неконструктивна стратегія. Зазначена стратегія характеризується: спробою подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок заперечення або повного ігнорування проблеми, фантазуванням, уникненням відповідальності або вирішення проблеми, переходом у пасивно-агресивний стан, нетерпінням, фрустрацією, переїданням або вживанням алкоголю, щоб зменшити болісне емоційне напруження.

Проте можуть використовувати й відносно конструктивні копінг-механізми, наприклад, механізм позитивної переоцінки. Такий механізм передбачає вирішення проблеми за рахунок її позитивного переосмислення та розгляду проблеми як стимулу для особистісного зростання. Одним із

ефективніших, на нашу думку, конструктивних копінг-механізмів є механізм самоконтролю. Цей механізм полягає в мінімізації впливу негативних переживань, пов'язаних з проблемою, на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до володіння собою [4].

Висновки. Для визначення психологічних особливостей періоду виходу на пенсію слід використовувати темпаральний підхід. Цей підхід визначає період виходу на пенсію як процес, що складається з трьох етапів (передпенсійний (підготовка), власне вихід на пенсію (прийняття рішення) та після пенсійна адаптація). Також зазначений підхід дозволяє виявити індивідуальні психологічні особливості людей, які переживають кризу середини життя та кризу зрілості. Отже, вікову кризу можна визначити як переломний момент у житті людини, життєвих планах та майбутніх проєктах тощо.

Основними концептуальними напрямками психологічної підготовки правоохоронців та військовослужбовців до завершення професійної кар'єри та виходу на пенсію є пенсійна зрілість, навички прийняття рішень та адаптації, на які впливають економічне становище людини, місце проживання, пенсійні плани та потенційно цікаві форми діяльності. Психологічна готовність людини до подолання негативних впливів життєвих криз базується на провідних особистісних ресурсах людини, які сприяють ефективному переходу з одного вікового періоду до іншого.

Основними факторами, що впливають на всі етапи виходу на пенсію, є індивідуально-психологічні (потреби, мотиви, цінності, знання, навички, здібності, ставлення до виходу на пенсію, стан здоров'я та фінансові можливості); організаційні (основні етапи кар'єрного зростання, особливості професії та професійної діяльності, професійні результати, вікові стереотипи у професійній діяльності, фінансова забезпеченість); сімейні (підтримка фактори (економічна стабільність у країні, соціальний захист на пенсії).

Загальновідомо, що основними психологічними новоутвореннями пізньої дорослості є продуктивність як прояв турботи, передача професійного

та особистого досвіду молодшим поколінням, підвищена чутливість і вразливість, комунікабельність, посилення спорідненості та прив'язаності до близьких. У структурі психологічної готовності правоохоронців та військовослужбовців окреслюють такі компоненти, як когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний та інші, і тому важливим на сьогодні є врахування цих компонентів для створення ефективної системи підготовки людини до подолання нею негативних наслідків кризи середини життя та кризи зрілості.

Важливу роль в уникненні негативної поведінки правоохоронців та військовослужбовців відіграють якість життя, навички та вміння ефективно використовувати вільний час протягом усього життя, фінансова підготовка до виходу на пенсію та конструктивних і відносно конструктивних копінг-механізмів подолання негативних наслідків кризи зрілості.

Список використаних джерел

1. Гречаник О. Акмеологічний супровід учителя в періоди вікових криз професійного становлення. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2014. Вип. 8. С. 35-40.
2. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/91ad025d-ee4c-4098-866a-c06114efe86b/content> (дата звернення: 29.04.2024).
3. Гуменюк Л. Й., Підляська М. І. Психологічні особливості переживання особистістю кризи завершення управлінської кар'єри. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1068/1/2018-1-13.pdf>. (дата звернення: 14.04.2024).
4. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18. С. 55-63.

5. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: метод. мат. / за ред. Л. Г. Перетятко. 3-е вид., доп. Полтава, 2006. 100 с.
6. Засекіна Л. В., Магдисюк Л. І. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію : монографія. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. 290 с.
7. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: зб. наук. праць. Вип. 7. Харків: УЦЗУ, 2010. С. 182-190.
8. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 7 (36) Серія: Соціальні та поведінкові науки. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/7_36_2018/Bulletin_7_36_Social_and_behavioral_sciences_Olenz_Kravtsova_UA.pdf. (дата звернення: 01.05.2024).
9. Красильников І. О. Внутрішні конфлікти особистості в духовно-смысловій парадигмі. URL: <file:///C:/Users/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0/Downloads/8201-Article%20Text-16220-1-10-20170321.pdf>. (дата звернення: 29.04.2024).
10. Мухіна Г. В. Особистісні ресурси – засіб нормалізації психоемоційного стану людини в умовах пандемії. *Психологічне здоров'я особистості в умовах пандемії: діагностика, консультування, терапія: науковий часопис кафедри практичної психології* / під ред. З.М. Мірошник, О.А. Чаркіної. Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2021. 128 с.
11. Помилуйко В. Ю. Шлях до зрілості через життєві кризи дорослих. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/9_2016/21.pdf. (дата звернення: 10.03.2024).

12. Толерантність як аксіологічна основа професійної культури поліцейського : колективна монографія / Т. Кононенко, В. Аксьонова, Г. Мухіна та ін.; за заг. ред. Т. Кононенко. Київ: Алерта, 2024. 234 с

13. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. для студ. вищ. нав. закл. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ДО ЗВІЛЬНЕННЯ ЗІ СЛУЖБИ, ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ, ПЕРЕХОДУ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

3.1. Теоретичний аналіз понять «психологічна готовність» та «психологічна готовність до пенсії»

Психологічна готовність постає головною передумовою будь-якої діяльності та відіграє важливу роль для її результативності. Даний феномен окреслює цілий комплекс взаємопов'язаних психологічних параметрів, які й забезпечують високий рівень досягнень при виконанні певної діяльності (функціональний підхід) та станів, які передують діяльності та містять можливості людини досягнути задуманого. Саме психологічна готовність, яка містить у собі комплекс пов'язаних між собою якостей, забезпечує успішність здійснення діяльності.

О. Самойленко та О. Лисак, проаналізувавши існуючі наукові підходи до вивчення психологічної готовності, відзначили значну зацікавленість до цієї проблеми та виділили окремі сфери існуючих досліджень:

- прийоми, методи розвитку готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах (В. Барко, Я. Бондаренко, О. Добрянський, О. Колесніченко, В. Пономаренко, О. Тімченко, Ю. Широбоков та ін.);
- психологічні особливості готовності військовослужбовців до діяльності у процесі антитерористичної операції (Н. Пенькова);
- психологічні аспекти особистісної готовності до професійної діяльності (Е. Зеєр, І. Кондаков, Т. Кудрявцев);
- педагогічні аспекти та чинники, що впливають на становлення й розвиток готовності майбутнього спеціаліста (Ю. Бабанський, Н. Кузьміна, Л. Спирін та ін.);

- особливості змістового наповнення феномена готовності до праці (Г. Асмолов, С. Максименко, С. Рубінштейн, Д. Узнадзе та ін.);
- структурні компоненти та показники готовності до діяльності (Г. Балл, О. Іващенко, Л. Овсянецька, В. Семиченко та ін.);
- шляхи оптимізації психологічної готовності до різних сторін діяльності (Л. Долинська, Н. Чепелева та ін.);
- рівні сформованості психологічної готовності (М. Боришевський, Є. Калінін, О. Коропецька, О. Мешко та ін.);
- критерії готовності та психологічна модель професіонала (Е. Іванова, Є. Чугунова) [12].

Проаналізувавши існуючі дослідження, нами виявлено відсутність чіткого розуміння дослідниками самого поняття психологічної готовності. Наводимо нижче деякі погляди на зазначений феномен:

- готовність до діяльності як психічний стан, з одного боку, та властивість особистості – з іншого (М. Дьяченко та Л. Кандилович);
- готовність як підготовленість – то складне особистісне утворення (А. Пуні);
- готовність до професійної діяльності як охоплення всіх сторін особистості (А. Деркач);
- готовність як стан з активізацією можливостей особистості (О. Самойленко, П. Лисак);
- готовність як синтез особливостей особистості (В. Крутецький);
- готовність до діяльності як інтегральна властивість і складне психологічне утворення (О. Керніцький) [12].

Отже, можемо підсумувати, що психологічна готовність є інтегральною властивістю і складним психологічним утворенням особистості, яка містить комплекс взаємопов'язаних структурних компонентів, проявляється у формі психічного стану готовності до діяльності та забезпечує успішність її виконання.

Психологічна готовність розмежовується вченими (М. Дяченко, Л. Кандибович) на дві форми: ситуативну та довготривалу. Ситуативна готовність (або тимчасова) характеризує тимчасовий психічний стан, який проявляється мобілізацією особистих ресурсів людини в конкретній ситуації для вирішення цієї ситуації. Довгострокова готовність детермінує ефективність діяльності та проявляється як стійка особистісна властивість, що окреслює певні риси, характер, загальну процесів. Але, на нашу думку, найважливішим компонентом такого утворення є позитивне ставлення до діяльності. Між ситуативною та довготривалою готовністю існує взаємозв'язок, який проявляється в тому, що саме довготривала готовність сприяє виникненню ситуативної, яка в той же час впливає на продуктивність довготривалої психологічної готовності [5].

Психологічна готовність впливає на ефективність поведінки в соціумі, яка є виявом соціальної активності людини (Дж. Олпорт, У. Томас, Ф. Знанецький). Готовність постає соціальною настановою, яка орієнтує особистість на провідні цінності суспільства, ціннісні орієнтації забезпечують відповідність діяльності людини конкретному соціальному середовищу [5].

Сам факт виходу на пенсію часто для спеціаліста є психічною травмою. Адже зменшується соціальна значущість особистості, з'являється відчуття перебування поза межами активного життя, що негативно позначається на самооцінці та самоповазі.

Якщо людина себе готує до виходу на пенсію, то в неї формується пенсійна зрілість як новоутворення психіки людини, що характеризується позитивним сприйняттям пенсійної перспективи та готовністю завершити професійний цикл. Для вимірювання пенсійної зрілості вітчизняними вченими (Н. Чепелева) було введено поняття індексу пенсійної зрілості, який об'єднує в собі такі показники: розмір пенсії та інші надходження, місце проживання, планування життя після виходу на пенсію. Відповідно, значення цього критерію і окреслює рівень адаптації до статусу пенсіонера [3].

Якщо людина свою професійну діяльність вважає сенсом життя, то вихід на пенсію може для неї означати втрату всіх важливих і цінних орієнтирів та щоденних моделей поведінки. Такі втрати можуть спровокувати агресію, яку особистість направляє або на себе, або на оточуючих. Погіршує ситуацію відсутність хобі, цікавого дозвілля та почуття непотрібності. Через це значна частина людей прагне продовжувати працювати, особливо ті, хто займався розумовою діяльністю.

Загроза опинитися у статусі безрольової людини на пенсії негативно впливає на розвиток готовності до пенсії та може позначитись на рівні здоров'я, соціальної адаптації та задоволеності життям. У цьому аспекті важливою постає активна соціальна залученість, яка дасть можливість зберегти якість життя пенсіонера. Тому актуальним завданням постає збереження життєвої перспективи, життєвих планів і життєвих цілей.

Л. Засєкіна, Л. Магдисюк, дослідивши прояви психологічної готовності до виходу на пенсію, виділили такі рівні зазначеного феномена [5]:

- дуже високий рівень готовності до виходу на пенсію проявляється позитивним ставленням до неї та сприйняттям як обов'язкового етапу життя. Особистість на цьому рівні має знання про закони, які регулюють вихід на пенсію, розуміє, з якими психологічними та фізіологічними змінами вона зіштовхнеться на цьому етапі. Позитивно й без агресії сприймає особливості самовираження інших людей, веде здоровий спосіб життя та постійно проявляє власну активність. Прагне набувати нові знання та удосконалювати навички, вміє організовувати власне дозвілля та коло спілкування, свідомо проявляє та регулює власні емоційні переживання, має здатність до нейтралізації станів емоційної напруги в стресових ситуаціях. Має адекватну самооцінку та високий рівень емпатійних здібностей, що забезпечує ефективну взаємодію з оточуючими людьми, орієнтацію на партнерство у стосунках з людьми;

- високий рівень психологічної готовності особистості до виходу на пенсію відзначається меншою орієнтацією на партнерство. Ставлення до

пенсії позитивне, але не стійке, знання про психологічні та фізіологічні періоди, законодавство про пенсійне забезпечення менш точні та неповні. У сприятливих умовах такі люди демонструють ефективні взаємодії з іншими, налагоджені стосунки та співпрацю. В умовах непорозумінь та суперечок активність у взаємодіях з оточуючими знижується. Водночас особистість на цьому рівні має високу емоційну стійкість, цілеспрямованість, наполегливість та здатність до саморегуляції;

- рівень психологічної готовності особистості до виходу на пенсію вище середнього характеризується невизначеною орієнтованістю на партнерство. На цьому рівні відзначається невисоке вміння до організації власного дозвілля та недостатньо активний спосіб життя. Людина не завжди розуміє поведінку навколишніх та ситуацію, не може ефективно налагоджувати співпрацю та стосунки з оточуючими. Ставлення до виходу на пенсію відзначається мінливістю (від позитивного до негативного). Готовність брати на себе відповідальність дещо знижена;

- середній рівень психологічної готовності характеризується нижчим прагненням до завершення професійної діяльності, переконаністю в можливості продовжувати реалізовувати себе на роботі. На цьому рівні особистість не повністю розуміє оточуючих та відчуває складнощі у налагодженні стосунків та позитивному сприйнятті інших. Прагнення до вдосконалення слабке, невміння організувати власне дозвілля, невисока самостійність та самооцінка, надмірний стан емоційного напруження в конфліктних та стресових умовах. Такі люди не вміють організувати власний час та не прагнуть ставити нові цілі та підлаштовувати під них власну діяльність;

- низький рівень психологічної готовності до виходу на пенсію характеризується відсутністю прагнення до взаємодії з колегами, обмеженими знаннями про спілкування та психофізіологічні особливості розвитку особистості даного віку. Представники цього рівня не прагнуть позитивно вирішувати ситуацію та налагоджувати співпрацю, не вміють адекватно

реагувати на зміни ситуацій, не прагнуть до саморозвитку та самовдосконалення. Через конфлікти та проблеми у стосунках з оточуючими рідко успішно виконують свою роботу, можуть перешкоджати організації спільної діяльності з колегами; не вміють організувати своє дозвілля та демонструють негативне ставлення до виходу на пенсію.

Підсумовуючи викладене, зазначимо, що психологічна готовність у різних дослідженнях найчастіше постає як інтегральна якість, яка об'єднує різні властивості особистості, що забезпечують успішність у діяльності. Готовність може бути ситуативною та довгостроковою, має різні рівні розвитку, є виявом соціальної активності, сприяє розвитку в спеціаліста пенсійної зрілості як новоутворення зрілого віку.

3.2. Психологічні чинники та їх вплив на готовність поліцейських до завершення службової діяльності

Пенсійний період визначається не окремою подією, а є комплексним процесом, який має свої особливості для кожної особистості. Психологічні особливості процесу виходу на пенсію також є дуже різноманітними – це і специфіка роботи, досягнення пенсійного віку, стан здоров'я, отримані травми, професійні досягнення. Сам процес складається з трьох етапів:

- передпенсійний (або підготовчий, на якому відбувається планування майбутньої діяльності на пенсії та обговорення цих планів із широким колом оточуючих – рідними, друзями, колегами тощо);
- власне вихід на пенсію (який включає етап прийняття рішень з урахуванням економічних, соціальних та інших чинників);
- післяпенсійний (включає процес адаптації до нових умов життя) [5].

Одним із критеріїв, що впливає на ефективність процесу адаптації до пенсії, є вік осіб, які йдуть на пенсію. Чим молодший вік такої людини, тим легше вона може організувати різні активності. Тоді як старші за віком потребують більш глибокого психологічного супроводу під час адаптації до

пенсійного періоду через характерні переживання страху, тривоги, фрустрації, самотності тощо.

Відповідно до Закону «Про Національну поліцію» поліцейські мають право на пенсію за вислугою років та за стажем. Враховуючи різні можливості виходу на пенсію, вік поліцейських пенсіонерів може складати 45-55 (інколи 60) років. Тобто це період пізньої дорослості (Д. Бромлей) або середньої зрілості (Е. Еріксон), зрілості (В. Моргун) чи середньої дорослості (В. Ямницький). Отже, серед дослідників немає одностайності в окресленні віку, тому ми приймаємо періодизацію В. Моргуна (сучасного вітчизняного вченого) та в нашій роботі будемо вважати цей період зрілістю [2].

Період зрілого дорослого віку має свої психологічні особливості, які й впливають на якість життя та психологічну готовність до виходу на пенсію. Зупинимось на деяких з них [2]:

- погіршення психофізіологічних функцій та здоров'я, які можуть прискорити період виходу на пенсію;
- втрата відчуття молодості та зниження професійної активності;
- усвідомлення своєї відмежованості від молоді й від тих, хто досягнув старечого віку;
- розуміння, що майбутнє не має безмежних можливостей, а всі важливі рішення стосовно кар'єри чи сім'ї вже прийняті і потрібно сконцентруватися на їх виконанні;
- переживання кризи середини життя, яка проявляється у критичній оцінці та переоцінці своїх досягнень. Відповідно, самопочуття людини залежить від рівня такої оцінки: якщо людина усвідомлює, що життя минуло безглуздо і час уже втрачено, то вона починає переживати різні депресивні стани, які знижують її рівень життєдіяльності;
- суперечливий внутрішній стан, який викликається усвідомленням своїх досягнень, сімейного благополуччя, кар'єри чи творчих здібностей, з одного боку, та розумінням швидкоплинності часу й минулості життя, актуалізацією проблем смерті, з іншого [2].

Ще одним важливим чинником, який може суттєво вплинути на психологічну готовність поліцейських до виходу на пенсію, є професійна деформація. Явище деформації окреслює виникнення небажаних або негативних якостей чи перерозвиток, трансформацію якостей у протилежні, порушення балансу між окремими якостями чи характеристиками. Відповідно, професійна деформація поліцейських – це «сукупність специфічних, взаємопов'язаних змін його особистості, яка виникає в результаті виконання правоохоронної діяльності впродовж певного часу, індивідуального для конкретного працівника, але типового для служби чи підрозділу, в якому він працює» [9].

Професійній деформації поліцейських сприяють різні фактори, з якими вони зіштовхуються протягом свого професійного розвитку та які зумовлені специфікою діяльності правоохоронця: чітка правова регламентація діяльності, яка часто призводить до формалізації та бюрократизму в діяльності; необґрунтоване використання владних повноважень та зловживання ними; надмірні перевантаження (фізичні, психічні) через нестабільний графік роботи, недостатність часу для відпочинку; екстремальність діяльності та її непередбачуваність та ін. До особистісних факторів, які також можуть впливати на зазначений процес, відносяться: недостатня професійна підготовленість спеціаліста та неадекватні професійні установки; втрата інтересу до діяльності, зайва самовпевненість у собі як у спеціалісті та втрата інтересу до професії. Мають вплив і соціально-психологічні фактори: неадекватний та грубий стиль керівництва, несприятливе оточення поза професійною діяльністю, знижена суспільна оцінка значущості діяльності поліцейських тощо.

На початковому рівні професійної деформації у поліцейських можна помітити акцентуації професійно-важливих якостей (тобто перебільшення певних рис, але ще в межах норми), дисгармонійним поєднанням окремих якостей, загострення негативних, соціально значущих рис. Поліцейський, як

правило, не помічає зазначених проявів, які можуть бути нестабільними та поки ще не торкаються образу «Я» або ж проявляються мінімально.

На середньому рівні професійної деформації проявляється гіпертрофія професійно-важливих рис. Домінуюче становище займають професійні інтереси, з'являються навички, як можна уникати відповідальності за невиконання інструкцій через опанування професійних тонкощів. Професійну деформацію вже можна помітити у спеціаліста в деяких стабільних змінах рис особистості та нестабільних за іншими показниками, а найбільш суттєвими вже постають зміни образу «Я».

На глибинному рівні професійна деформація поліцейського проявляється тим, що важливі якості для професії трансформуються у свою протилежність, чітко оформлюються соціально негативні прояви та з'являється стійка дисгармонія між іншими властивостями характеру. Характерним на цій стадії є прагнення виправдовувати свої дії та потрапляння в повну залежність від професії.

Поліцейські, які мають ознаки професійних деформацій, як правило, використовують неконструктивні стратегії психологічного захисту (придушення, регресія, проекція тощо), які й виступають причиною подальшої деформації спеціаліста. Ще однією причиною можуть виступати специфіка професійної діяльності та стаж служби – чим більший стаж роботи у поліцейського, тим більшим стає стресове навантаження в діяльності.

Як зазначають дослідники (О. Кудерміна, Л. Захаренко, Д. Мацібора), якщо поліцейський має стаж роботи більше 15 років, то його очікує неминуча професійна деформація (за відсутності профілактичних та корекційних заходів), яка часто приводить до порушення здоров'я як на фізичному рівні, так і на психічному [9].

Провідним чинником формування психологічної готовності до виходу пенсію є соціальна адаптація. Н. Паніна окреслила умови, які підвищують рівень адаптації: навички використання вільного часу, фінансова готовність до пенсії, заздалегідь обраний стиль життя на пенсії та якість повсякденного

життя людини. Ставлення до пенсії впливає на успішність соціальної адаптації та може бути визначеним чи невизначеним (позитивно, негативно чи нейтрально).

Базовим переживанням, яке визначає якість життя людини, є психологічне благополуччя, яке у зрілості фокусується на інтеграції ретроспективних, актуальних та перспективних переживань людини. К. Ріфф як представниця евдомоністичного напрямку, виділила шість його компонентів: автономія, позитивні стосунки з оточенням, самоприйняття, наявність життєвих цілей, особистісний розвиток і можливість управляти навколишнім середовищем. Важливу роль у збереженні психологічного благополуччя відіграє адекватне самоствалення та здатність до позитивної самомотивації (Л. Куліков). Також учені (П. Фесенко, Т. Шевеленкова) пов'язують психологічне благополуччя з суб'єктивним відчуттям щастя, задоволеності життям, собою, задоволеними базовими потребами. Основну роль у цьому переживанні відіграє внутрішня система оцінок, яка має соціально-культурну специфіку [8].

Основним структурним наповненням психологічного благополуччя у зрілості, на думку Т. Партико, є позитивне переживання сенсу свого життя, його чітка спрямованість та позитивне самоствалення (перший вектор). Зазначене переживання посилюється уявленням про себе як надійну, самостійну та енергійну людину, яка себе цінує. На другому місці опинився вектор, який об'єднує в собі довірливі стосунки з іншими та впевненістю у цікавості до своєї особистості від них. Ще один напрям компонентів (третій вектор) об'єднав у собі ефективне використання наявних можливостей для досягнення своїх цілей та управління оточенням. Учена також визначила статеві відмінності у переживанні психологічного благополуччя. На її думку, в жінок воно більше пов'язано зі зменшенням рівня внутрішніх конфліктів, почуття провини та сумнівів. Тоді як у чоловіків психологічне благополуччя більше залежить від аутосимпатії та самовпевненості. Для них важливішим

чинником благополуччя є здатність керувати власним життям і зацікавленість у власному Я.

У більш пізньому періоді (50-59 років) значущість набирає схвалення власної активності, усвідомлення власної самоцінності, самовпевненість. Переживання високої самоцінності у жінок сприяє підвищенню всіх проявів психологічного благополуччя, крім стосунків з іншими, у чоловіків від самоцінності у проявах благополуччя не залежить лише їх автономність [8].

Отже, можемо підкреслити, що на успішність формування психологічної готовності поліцейського до пенсії впливає значна кількість чинників: вік спеціаліста, його стан здоров'я, особливості переживання кризи середини життя, наявність/відсутність професійної деформації, соціальна адаптація, рівень психологічного благополуччя, власна активність, задоволеністю базових потреб та чіткістю планування майбутнього. Усі зазначені чинники за сприятливих умов підвищують рівень готовності поліцейського до виходу на пенсію. При несприятливих ситуаціях вони можуть і негативно впливати на зазначене утворення, знижуючи його рівень.

Для визначення загального рівня психологічної готовності поліцейських до виходу на пенсію можна використати анкету Л. Засекіної та Л. Магдисюк [5, с. 172-175]. Вона вміщує 40 запитань з трьома варіантами відповідей. За кожну відповідь «так» автори пропонують нараховувати 3 бали, «ні» – 2 бали, «важко сказати» – 1 бал.

Провівши обчислення, можна виявити рівень психологічної готовності до виходу на пенсію: дуже низький (0-17 балів), низький (18-34 бали), нижче середнього (35-50 балів), середній (51-68 балів), вище середнього (69-85 балів), високий (86-102 бали), дуже високий (103-120 балів). Перелік питань презентується нижче:

1. На скільки Ви готові до виходу на пенсію?
 - а) готові б) не готові в) важко сказати
2. Як Ви думаєте, чи виникнуть у Вас труднощі після виходу на пенсію?
 - а) так б) ні в) важко сказати

3. Чи зверталися Ви коли-небудь до психолога з особистих питань?
а) так б) ні в) важко сказати
4. Чи плануєте Ви свій день?
а) так б) ні в) іноді
5. Чи прагнете Ви шукати в людях позитивні якості та орієнтуватися на них?
а) так б) ні в) не завжди
6. Чи знаєте Ви, як використати позитивні якості оточуючих у спільній справі, діяльності?
а) так б) ні в) не завжди
7. Чи часто Ви потрапляєте у конфліктні ситуації?
а) так б) ні в) іноді
8. Чи співпрацюєте, товаришуєте Ви з членами Вашого колективу?
а) так б) ні в) не завжди
9. Чи часто Ви берете на себе відповідальність у різних життєвих ситуаціях?
а) так б) ні в) іноді
10. Чи часто Ви любите бути наодинці?
а) так б) ні в) іноді
11. Чи ознайомлені Ви із законодавством України стосовно пенсійної реформи?
а) так б) ні в) частково
12. Наскільки чітко Ви розумієте пенсійну реформу в Україні?
а) розумію чітко б) недостатньо розумію в) не розумію
13. Чи володієте Ви інформацією про пенсійну реформу в інших країнах?
а) так б) ні в) частково
14. Чи обізнані Ви з необхідними знаннями, які допоможуть Вам правильно оформити пенсію?
а) так б) ні в) частково

15. Чи знаєте Ви про фізіологічні та психологічні зміни, які відбуваються з особистістю вашого віку?

а) так б) ні в) частково

16. Чи знаєте Ви, якими пільгами користуються пенсіонери в нашій державі?

а) так б) ні в) частково

17. Чи є у Вас бажання займатись самоосвітою, саморозвитком, підвищувати рівень знань?

а) так б) ні в) іноді

18. Чи любите Ви читати?

а) так б) ні в) іноді

19. Чи ділитесь Ви особистим досвідом з молодими колегами?

а) так б) ні в) іноді

20. Чи звертаються до Вас Ваші члени родини за мудрими порадами?

а) так б) ні в) іноді

21. Чи здійснили Ваші діти усі мрії та сподівання?

а) так б) ні в) іноді

22. Чи відчуваєте Ви підтримку членів Вашої сім'ї, родини?

а) так б) ні в) іноді

23. Чи узгоджуєте Ви проведення вільного часу з членами Вашої родини?

а) так б) ні в) іноді

24. Чи дотримуєтесь Ви соціальних норм та правил?

а) так б) ні в) іноді

25. Чи є у Вас друзі?

а) так б) ні в) не знаю

26. Чи добрі у Вас відносини з братами та сестрами?

а) так б) ні в) не завжди

27. Чи задоволені Ви власним життям?

а) так б) ні в) не знаю

28. Чи задоволені Ви своїм соціальним становищем?

а) так б) ні в) не завжди

29. Чи є у Вас плани на майбутнє?

а) так б) ні в) не знаю

30. Чи задоволені Ви умовами проживання?

а) так б) ні в) не знаю

31. Чи співпрацюєте Ви з громадськими організаціями?

а) так б) ні в) іноді

32. Ви відвідуєте спортивні секції?

а) так б) ні в) іноді

33. Чи є у Вас хобі, улюблені заняття?

а) так б) ні в) важко сказати

34. Чи часто звертаються Ваші діти до Вас за допомогою?

а) так б) ні в) іноді

35. Чи є у Вас сімейні свята, традиції?

а) так б) ні в) важко сказати

36. Чи відпочиваєте Ви з членами Вашої родини?

а) так б) ні в) іноді

37. Чи любите Ви шумні компанії?

а) так б) ні в) іноді

38. Чи любите Ви активний відпочинок?

а) так б) ні в) іноді

39. Чи задоволені Ви своїм матеріальним становищем?

а) так б) ні в) іноді

40. Чи маєте Ви земельну ділянку, дачу, підсобне господарство?

а) так б) ні в) спільне з родичами

Пристосовуватись до змінних умов життя та здатність співіснувати з іншими в соціумі людині дає можливість такий психологічний механізм, як рефлексія. Він забезпечує організацію самоаналізу через внутрішню роботу особистості щодо осмислення своєї поведінки, своїх станів та власних дій і

вчинків. У контексті нашої роботи нас цікавить онтогенетична рефлексія, яка спрямована на аналіз минулого досвіду. Тому для визначення зазначеного утворення ми пропонуємо застосовувати методику «Самооцінка рівня онтогенетичної рефлексії» [3, с. 19].

Інструкція. Нижче наведені питання, на які необхідно відповісти у формі «так» (+) у випадку стверджувальній відповіді або «ні» (–) у випадку негативної відповіді та «не знаю» (0), якщо Ви маєте сумнів щодо відповіді.

Опитувальник

1. Чи траплялось Вам коли-небудь робити життєву помилку, результати якої Ви відчували протягом декількох місяців або ні?
2. Чи можливо було уникнути цієї помилки?
3. Чи доводилось Вам настоювати на власній думці, якщо Ви не впевнені в її правильності на 100%?
4. Чи розповіли Ви кому-небудь із найбільш близьких людей про свою найбільшу життєву помилку?
5. Чи вважаєте Ви, що в певному віці характер людини вже не може змінитися?
6. Якщо хтось завдав Вам невеличку прикрість, чи можете Ви швидко про це забути та перейти до звичного розпорядку?
7. Чи вважаєте Ви себе іноді невдахою?
8. Чи вважаєте Ви себе людиною з великим почуттям гумору?
9. Якщо б Ви змогли змінити вагому подію, яка мала місце в минулому, побудували би Ви своє життя інакше?
10. Що більше керує Вами при прийнятті повсякденних особистісних рішень – розум чи емоції?
11. Чи важко Вам дається прийняття рішення щодо запитань, які кожен день висуває Вам життя?
12. Чи користувались Ви порадою чи допомогою людей, які не входять до кола найближчого оточення, під час прийняття життєво важливих рішень?
13. Чи часто Ви згадуєте хвилини, які були для Вас неприємними?

14. Чи подобається Вам ваша особистість?

15. Чи доводилось Вам просити в кого-небудь вибачення, хоча Ви не вважали себе винним?

Обробка та інтерпретація даних

За кожну відповідь «так» на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 та «ні» на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 Ви отримуєте по 10 балів.

За кожну відповідь «не знаю» Ви отримуєте по 5 балів.

Підрахуйте загальну кількість балів:

100-150 балів – повна відсутність рефлексії;

50-99 балів – рефлексія за знаком « – »;

0-49 балів – рефлексія за знаком « + ».

3.3. Методичні підходи щодо розвитку психологічної готовності поліцейських до виходу на пенсію

У сучасний період розвиток суспільства відбувається дуже активно та швидко, тому зміни постійно супроводжують існування людини та виступають невід'ємною складовою. Особливо вони відчутні у професійній сфері та розвитку кар'єри. Актуальною постає і проблема адаптації працівника до завершення своєї професійної кар'єри та виходу на пенсію. Готовність до пенсії є однією з найважливіших умов ефективної життєдіяльності поліцейського після завершення кар'єри у зрілому віці.

Відповідно, проблема адаптації до професійних змін є важливою та виступає чи не головною умовою успішної діяльності спеціаліста в обраній сфері. Також адаптація залежна від психічного та фізичного здоров'я людини, тому може впливати й на ці сфери. Загалом успішність адаптації працівників організації до професійних чи кар'єрних змін у цілому залежить від психологічної готовності спеціалістів успішно вирішувати виробничі завдання та реалізовувати свої потреби (як фізичні, так і духовні).

Також підкреслимо, що підвищити вміння адаптуватись до нових умов праці, розвинути адаптаційні можливості та потенціал ефективності у стресових умовах може допомогти своєчасно застосований психологічний супровід психологом організації.

Психологічний супровід включає різні корекційні підходи та психотерапевтичні техніки, які спрямовані на розвиток навичок саморефлексії, позитивної самооцінки, цілепокладання та резильєнтності (як навичок адаптуватись до несприятливих стресових впливів та здійснювати ефективну діяльність).

Підвищенню готовності поліцейського до виходу на пенсію може сприяти і самостійна робота професіонала з метою планування подальшої діяльності, оцінки та переоцінки своїх досягнень, позитивного самосприйняття. Для цього можна використовувати такі техніки: автобіографічний метод, ведення щоденника, «Мої досягнення», «Коло спілкування» та інші, які презентовані нижче.

Одним із інструментів, який сприятиме розвитку позитивної готовності до виходу на пенсію, є автобіографічний метод. Він дає можливість сконструювати життєву історію людини та окреслити вихід на пенсію як один з циклів життя, звернути увагу на своєрідність та унікальність цього періоду, які визначаються через ставлення до соціального оточення та її цінностями. Тому пропонуємо застосувати методику внутрішнього зростання «Трансформація особистого міфу» (авт. Н. Чепелева) [3, с. 182-210].

Мета: переосмислення автобіографічного матеріалу для усвідомлення особистісного потенціалу та розвитку навичок вербалізації в метафоричній формі.

Процедура проведення методики

1. Учаснику пропонується написати свою автобіографію у вільній формі.

2. З позиції стороннього спостерігача автору пропонується розбити текст на певні змістові частини («мікросюжети») у вільному порядку на власний розсуд.

3. До кожної змістової частини потрібно підібрати метафору, яка б окреслювала не тільки зміст подій, які переживала людина, а й її емоційні переживання того періоду. Ключове питання «Що може бути метафорою даного переживання?». Усі метафори необхідно фіксувати на папері.

4. Поетапне опрацювання меж кожної метафори:

а) робота з фінальною межею окремої метафори полягає в побудові метафори результату через ключові питання: «Що цінного ви отримали від цього життєвого етапу?», «Чому навчились?», «Які особистісні досягнення супроводжували вас у цей період життя?»;

б) робота з початковою межею кожної метафори. Ключові питання: «Що привело вас до цього результату?», «Що привело вас до зростання та особистісних змін?», «Які ваші якості, характеристики, особистісні параметри сприяли отриманню результату?».

Подібним чином опрацюються всі інші метафори з обов'язковою фіксацією тексту.

5. Наступний етап роботи присвячений створенню цілісного метафоричного тексту-континіуму, який описує весь прожитий життєвий відрізок людиною. Для цього необхідно згадати ті сюжети, які не ввійшли в загальний опис та знаходяться ніби між описаними мікросюжетами.

Усі сюжети умовно вибудовуються на підлозі певними предметами на підлозі або фішками на папері, між якими пересувається автор тексту, намагаючись розвести (рознести) емоційні переживання, які відповідають кожному тексту.

Учаснику пропонується переміщуватись між фішками необхідний період часу, уважно відслідковувати зміни свого стану та вербалізувати його опис у метафоричній формі. Таку «подорож» потрібно здійснювати між усіма

часовими періодами, які відмічені фішками, послідовно заповнюючи пропуски та записуючи метафори в міру їх виникнення.

б. Далі учасник синтезує всі отримані метафори в одну цілісну історію, яка фіксується на папері.

Достатньо ефективним інструментом самопомоги в переосмисленні власного досвіду є метод ведення щоденника. Така діяльність допомагає долати життєві кризи, психологічні травми, вивільнює емоції, які неусвідомлено впливають на якість життя людини. В. Черчілль, С. Далі, О. Вінфрі, М. Дітріх – їх усіх об'єднує життєвий успіх та ведення щоденника. Щоденника мають значний терапевтичний вплив, сприяють подоланню життєвих труднощів та покращують рівень здоров'я. На користь вищезазначеного вказує той факт, що багато солдатів у Європі під час Другої світової війни записували свої переживання в щоденниках, гармонізуючи таким чином свій психофізичний стан. Актуальність такого методу підтверджує й значна кількість досліджень цього явища. Наприклад, є дослідження (Д. Пеннебейкер), які підтвердили, що ведення щоденника сприяє легшому проходженню життєвих криз та подоланню психологічних травм. Ведення щоденника впливає на фізіологію головного мозку, посилюючи регуляцію емоцій, у результаті чого покращується імунна функція.

Навіть просто промовляючи те, що нас турбує, ми зменшуємо наші реакції на травматичний досвід та рівень стресу, а ведення записів ще активніше впливає на наше самопочуття, але тільки у випадку правильного ведення щоденника, а не намагання постійно «жувати» негативні думки. Тому пропонуємо спробувати застосувати зазначений метод для покращення якості життя у зрілому віці та підготовці до пенсії.

Усвідомлено керувати власним життям та досягати своїх цілей нам може допомогти правильне формулювання цілей. Досягнення цілей має значну користь для розвитку особистості:

- знаючи свою ціль, ми чітко визначаємо для себе власні пріоритети, а приймати рішення стає легше;

- якщо ми займаємось улюбленою справою, то в нас покращується психічний та фізичний стан;
- цілі викликають повагу в оточуючих, люди завжди тягнуться за впевненими;
- цілі наповнюють наше життя сенсом та підвищують особистісну ефективність.

Нижче наводимо деякі техніки для сприяння досягненню цілей, які також можна записувати в щоденник.

Техніка «Мої досягнення»

Мета: розвиток навичок особистісної ефективності та позитивного сприйняття своїх досягнень.

Інструкція: «Завершіть речення. Опишіть, у чому Ви досягли успіхів як особистість та професіонал».

1. Я став (ла) тепер.....
2. Тепер я можу
3. У мене гарно виходить
4. Я подолав (ла) в собі
5. Я досяг (ла)
6. Я став (ла) більш впевненим (ною) в
7. Моє життя тепер.....
8. Я думаю про себе як про
9. Моя душа наповнена
10. Тепер я вірю

Техніка досягнення цілі

Мета: розвиток навичок цілепокладання

Інструкція: «Дайте відповіді на запитання. Усі відповіді обов'язково запишіть».

1. Чого я хочу? (Позитивне формулювання цілі).
2. Результат моєї цілі. (Як я дізнаюсь, що моя ціль досягнена?)

3. Відповідальність. Що особисто я буду робити, щоб ціль була досягнена?
4. Які вигоди будуть мати оточуючі від досягнення моєї цілі?
5. Мій план дій.
6. Як я дізнаюсь, що мій план діє?
7. Посилувач дій (Що може посилити моє прагнення досягти цілі, підтримати? Це людина, яка зможе нагадувати про значущість цілі? Або це може бути обіцяна винагорода собі? Яка?)
8. Визначте терміни досягнення цілі.
9. Чи готовий(ва) я розпочати досягнення цілі? Коли я почну реалізовувати ціль?
10. Який подарунок я собі зроблю, коли досягну цілі?

Практика «Дякую за все»

(автор А. Бережанський)

Мета: розвиток навичок позитивного сприйняття подій та позитивного емоційного фону.

Методологічне підґрунтя. Вдячність – емоція пост контакту. Вона допомагає завершити контакт, винагородити всіх причетних позитивним емоційним підкріпленням. Тим самим подяка створює можливість для подальших контактів. Вдячність завершує події, забирає з них енергію уваги, звільняє та повертає творчий ресурс; допомагає звільнити розум від нав'язливих думок («могло б бути краще»).

Подяка – одна з найкорисніших та здорових емоцій, яка чудово мотивує та захищає від стресу. Це внутрішнє почуття, яке передається іншим через усмішку, жест, погляд, добре слово.

Відповідно до даоської системи «У-син» відчуття вдячності належить до елемента (стихії) «дерево» і живе в печінці. Тут виникає і гнів. Від самої людини залежить, чим вона наповнить даний орган.

Налаштована на подяку увага (свідомість) інакше сприймає реальність – у людини менше очікувань та претензій «як воно має бути», більше радості

буття, відчуття повноти та радості життя. З цього погляду приводи для подяки відмічаються практично в усьому і тим самим у людини створюється позитивний емоційний фон.

Хід практики

Цю практику добре робити щоденно для формування навички. Під час війни, коли трапилася біда з близькими, коли горе нестерпне, цю практику робити дуже складно. Але дуже важливо, бо вона зцілює душу.

1. Ввечері згадати та записувати все, що робили протягом дня чи не зробили для вас близькі люди, рідні, працівники. Згадати все, що згадується при перегляді дня в пам'яті та має емоційне забарвлення (позитивне чи негативне). Несподіваний дзвінок, подарунок від когось, на роботі видали зарплату, повернули борг, волонтери надали допомогу тощо. Згадайте також і негативні події: сусідка не привіталась, діти розбили вазу, колега підвів...

2. До кожного пункту подій напишіть слова подяки «Дякую за те, що...», це легко зробити до позитивних подій. Але трохи важче написати подяку до негативних подій «дякую, що розбили вазу і нагадали, що не варто прив'язуватись до матеріальних речей («Дякую, що показуєте, як легко мене роздратувати», «Дякую, що пішли війною так тупо і бездарно»).

3. Налаштуйтеся на відчуття вдячності і в цьому стані ще раз зачитайте (вголос чи про себе, як зручніше) список подяк, подумки уявляючи цю людину.

Вправа «Сон героя»

Мета: вироблення вміння (на основі спрямованої візуалізації) створювати позитивний образ майбутнього для того, щоб вирішувати щоденні проблеми і боротися зі щоденними страхами.

Інструкція. Сядьте якомога зручніше і закрийте очі. Вдихніть глибоко тричі повітря. Уявіть собі, що Ви довго мандрували в лісі чи в пустелі, чи просто в іншому місті. Ви втомились, знайшли гарне, розлоге дерево десь у парку, чи лісі, чи в саду. Ви влаштувались під ним, щоб відпочити, трішки

прикрили очі, не надовго... Вирішили відпочити... і заснули. Вам сниться дивний сон. Ви бачите себе через 5 років...

Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через 5 років, де живете, що робите... Уявіть собі, що ви дуже задоволені своїм життям. Чим ви займаєтесь? За що відповідаєте? Ким працюєте? Хто знаходиться поряд з вами...

А зараз тричі глибоко вдихніть повітря. Потягніться, напружте, а потім розслабте свої м'язи, відкрийте очі. Спробуйте запам'ятати все, що бачили.

Візьміть, будь-ласка, аркуш паперу і запишіть, яким ви будете через 5 років: де будете жити і працювати, хто буде поряд. Подумайте також над тим, як ви досягли цього ...

Для описування результатів побаченого потрібно приблизно 10 хвилин.

Запитання:

- Чи задоволені ви побаченим образом майбутнього?
- Що сподобалось понад усе?
- Що хотіли б змінити у своєму образі майбутнього?
- Які кроки необхідно для цього зробити?

Вправа «Бідність, багатство, Господь Бог»

Мета: визначення головних цінностей у своєму житті, виявлення значення загальнолюдських цінностей.

Інструкція: «Навіть коли наше життя протікає досить спокійно, ми часом відчуваємо неприємні почуття. Інколи це пов'язано з тим, що ми прагнемо реалізувати давно поставлені цілі та забуваємо відкоректувати їх відповідно до змін, які відбуваються всередині нас. Життя вимагає від нас переглядати свої цілі.

Пропонуємо Вам пережити в уяві декілька незвичайних ситуацій. Уявіть собі, що ви неочікувано опинились за межею бідності. Що ви будете робити? Що із вашої власності Ви захочете, навіть ціною неймовірних зусиль, зберегти? Які елементи вашого життєвого укладу Ви залишите без змін і якою ціною? Які нові можливості відкриє для вас бідність? У чому може полягати

ваш шанс? Опишіть, як ви будете діяти в такій ситуації, як будете себе почувати, про що думати. У Вас є на це 5 хвилин...

А тепер уявіть собі, що Ви отримали великий статок. Що це буде означати для Вас? Що Ви зробите насамперед? Які можливості це для Вас відкриє? Напишіть, що Ви будете в цій ситуації робити, які будете будувати плани. Для цього у Вас є ще 5 хвилин...

І, нарешті, уявіть себе в ролі Бога. Що ви зміните, що нового створите, щоб зробити цей крок краще? Протягом 5 хвилин записуйте всі думки, які з'являтимуться...

Тепер задумайтесь на деякий час про те, що Вам хочеться – можливо, уже давно, а можливо, лише нещодавно – змінити у своєму житті. Які цілі Ви уявляєте найважливішими? Як Ви могли б змінити свої життєві плани? Запишіть свої думки про це...

Запитання:

- Яку частину завдання було виконувати найважче? А яку найлегше?
- Яка частина не викликала труднощів?

Вправа «Колесо мого життя»

Мета: проілюструвати рівень розвитку власної особистості, проаналізувати, які сфери потребують вдосконалення.

Матеріали: бланк до вправи (Додаток А), кольорові олівці, фломастери.

Інструкція

Одним із найважливіших винаходів людства було колесо. Саме побудова колеса дала людині безліч можливостей для подальшого розвитку і прогресу.

Пропонуємо Вам зараз зробити крок до самовдосконалення за допомогою побудови того ж таки колеса та побудувати так зване «колесо життя».

Для цього на аркуші паперу намалюйте велике коло і позначте його центр. А тепер проведіть через центр кола 4 прямі, розділивши його на 8 рівних частин.

Таким чином, Ви отримали 8 променів, що виходять з центру кола. Уявімо, що кожен із цих променів ілюструє рівень розвитку однієї з сфер вашого життя:

- 1) Цінності та віра.
- 2) Професійні досягнення.
- 3) Стосунки з колегами.
- 4) Фізичне та психічне здоров'я.
- 5) Стосунки з сім'єю, батьками та рідними.
- 6) Прагнення до саморозвитку та самовдосконалення.
- 7) Фінансове забезпечення.
- 8) Особистісна та соціальна активність.

Ваше завдання: підписати кожен промінь за межами кола та позначити на ньому ваш особистий рівень розвитку певної риси, уявляючи, що центр кола відповідає нулю, а точка променя, що перетинається з колом, - 10 (максимуму).

Тепер з'єднайте всі позначені вами точки однією плавною лінією. Це Ваше колесо життя. Чи можна на ньому їхати? Чи достатньо воно округле? Якщо ні, проаналізуйте, які саме сфери вашого особистісного та суспільного життя потребують удосконалення.

Примітка. Особистісний розвиток кожної людини – індивідуальний, як і оцінка самою людиною цього рівня. І саме від адекватної, правильної самооцінки великою мірою залежить теперішній і майбутній добробут.

Невід'ємною частиною людського життя є спілкування, яке постає ключовим елементом нашого розвитку, самовдосконалення та якості життя. За допомогою спілкування ми можемо висловлювати свої думки та взаємодіяти з оточенням, знаходити рішення проблем та розширювати свої можливості. Спілкування сприяє розвитку наших емоційних та соціальних умінь, впливає на рівень нашого здоров'я. Ефективне спілкування з іншими зменшує ризик

виникнення депресії, сприяє розвитку самооцінки та гарного самопочуття, досягненню своїх цілей. Тому пропонуємо проаналізувати коло спілкування та значущість стосунків з людьми, які поряд.

Методика «Коло спілкування»

Мета: виявлення характеру взаємин з оточуючими, діагностика пріоритетів впливу.

Матеріали: бланки з 4 намальованими колами (Додаток Б).

Короткий опис: «Скажи мені, хто твій друг...» – стародавній і дієвий спосіб визначення людської сутності, однак нерідко людина сама не може однозначно визначити, які друзі та знайомі її оточують і як впливають на неї. Свідомий вибір кола спілкування сприяє особистісним змінам, а спостереження за зміною зовнішнього оточення допомагають з'ясувати, які саме зміни відбуваються у внутрішньому світі людини.

Інструкція

- 1) У найменше коло з 4 намальованих на бланку напишіть своє ім'я чи намалюйте себе.
- 2) Впишіть у друге коло тих, кого вважаєте найближчими людьми.
- 3) У третє коло впишіть тих, з ким маєте «теплі стосунки».
- 4) У четверте – людей, з якими б не хотіли зустрічатися.
- 5) Проставте біля кожного імені людини бал, що відповідає її значущості для вас (за 10-бальною шкалою: 10 – найвищий рівень значущості).

Питання для обговорення:

- Що вам дає спілкування з цими людьми?
- Як часто ви зустрічаєтесь?
- Що вас поєднує з цими людьми?
- Як би вам хотілося поміняти місце розташування людей?
- Що ви можете для цього зробити?

Вправа «Ідентифікація думок»

(автор А. Бек)

Мета: розвиток навичок усвідомленого ставлення до власних думок, ілюстрація впливу негативних думок та їх наслідки.

Інструкція

Чи помічали ви, що ваш настрій змінився, можливо, це був якийсь подразник чи думка як гумка, яка жується та жується? А слідом за цим емоція та поведінка? Пропонуємо схематично, у формі таблиці, відстежити та структурувати відповідно до обраної ситуації, яка була автоматична негативна думка, що запустила реакції на 3 рівнях:

Ситуація	Автоматична негативна думка. Думка «вірю» (від 1 до 10)	Яка була реакція: - яка емоція (від 1 до 10), - реакція у тілі (від 1 до 10), - яка виникла поведінка (від 1 до 10)	На скільки я вірю в цю думку (від 1 до 10)?
1.			

Проаналізуйте отриману інформацію та дайте відповіді на запитання:

- Чи помітили ви вплив негативних думок на стан, поведінку і наслідки?
- Як ця вправа може допомогти вам у житті?
- Як негативні думки впливають на ваш настрій та самопочуття?

Наступну техніку можна застосовувати для вирішення проблем. Вона дуже проста, але ефективна. Її суть полягає в тому, що в ситуації, яка вимагає вирішення, ми часто зациклюємося на одній позиції: що буде, якщо це відбудеться? За допомогою цієї техніки можна розглянути ту саму ситуацію відразу з чотирьох різних сторін. Ця техніка називається «квадрат Декарта».

Техніка «Квадрат Декарта»

Ми можемо використовувати цю методику для виходу з точок емоційного вибору, де людина не може знайти для себе екологічне рішення, перебуваючи у ситуації невизначеності. Тобто людина може знаходитися в діалозі сама з собою, зважуючи на вагах аргументи на користь одного чи іншого вибору. Така поведінка людини постійно відволікає та емоційно

виснажує. Техніка може допомогти перейти на рівень цінностей та розширити розуміння ситуації поза її рамками.

Мета: розвиток навичок вирішення труднощів та власної здатності справлятися з труднощами.

Матеріали: аркуш паперу, ручка.

Інструкція

Виберіть проблемну ситуацію, яка вас турбує. Розділіть аркуш паперу на 4 частини та розгляньте проблему/ситуацію, відповівши на чотири питання:

1. Що буде, якщо це відбудеться? (Що я одержу, плюси від цього).
2. Що буде, якщо цього не відбудеться? (Усе залишиться так, як було, плюси від неотримання бажаного).
3. Чого НЕ буде, якщо це відбудеться? (Мінуси від одержання бажаного).
4. Чого НЕ буде, якщо це НЕ відбудеться? (Мінуси від неотримання бажаного). Із цим питанням будьте уважні, бо мозок захоче проігнорувати подвійне заперечення. І відповіді можуть бути схожі на відповіді першого питання. Не допускайте цього.

Крок 1. Дайте відповідь на питання, записавши в потрібний квадрат усі аргументи, бажано не повторюючись.

Крок 2. У кожному квадраті треба виділити найголовніше (можемо відмічати кольоровим маркером). І тоді на поверхню виходить найцінніше.

Крок 3. Зачитайте собі те, що Ви виділили, давайте відповіді на питання в кожному квадраті.

Примітка: Одна й та сама відповідь може бути в різних квадратах.

Що буде, якщо це відбудеться?	Що буде, якщо цього не відбудеться?
Чого НЕ буде, якщо це відбудеться?	Чого НЕ буде, якщо це НЕ відбудеться?

--	--

Проаналізувавши цінності, які знаходяться за варіантами вибору, Ви зможете прийняти виважене рішення. Цю техніку варто використовувати, якщо вибрану проблемну ситуацію можливо підтвердити в усіх чотирьох квадратах. Якщо твердження не може бути підтверджено в усіх квадратах, тоді ця техніка не застосовується.

Вправа «Лінія вашого професійного життя»

Матеріали: три фломастери різних кольорів, папір (стандартний аркуш для принтера або рулон шпалер).

Інструкція: «На аркуші паперу, який лежить перед Вами, накресліть горизонтальну лінію посередині аркуша. Ця лінія ілюструє Ваш шлях у професії від самого початку прийняття рішення працювати у своїй сфері. У крайній лівій точці напишіть дату, з якої Ви почали працювати у своїй сфері, у крайній правій – теперішній рік. Після цього проставте роки між ними з певним інтервалом. Ви можете робити різні інтервали, які визначите за наповненням та значущістю для Вас.

Оберіть колір фломастера, який підходить до того, що вже з Вами відбулося, і з лівого боку аркуша підпишіть роки прикметниками, які описують той період. Можна описати себе, свої якості, властиві від природи, здібності, які, на Вашу думку, допомогли досягти того, що Ви маєте зараз. Подумайте, якою фразою Ви можете описати той період, свої переконання, бачення світу та себе і запишіть її.

Далі над відповідними періодами позначте події, які відіграли важливу роль у вашому професійному розвитку. Наприклад: перша робота, початок навчання професії тощо.

Під лінією (також відповідно певних періодів) позначте важливі для особистого життя події – початок або закінчення важливих стосунків, одруження, народження дитини, смерть близької людини, переїзди, кризові події та періоди зростання тощо.

Тепер подумайте про людей, які залишили свій слід у Вашій історії, які запам'ятались, з якими Ви працювали чи просто взаємодіяли з певних питань. Хто ці люди? Який вплив вони здійснили на Вас як на людину та професіонала? Це можуть бути люди, які навчили Вас чомусь важливого, які плідно співпрацювали з Вами, які були частиною Вашого професійного життя і сприяли Вашим змінам, ставши частиною Вашого професійного розвитку. На лінії нанесіть ініціали тих людей над роками, коли відбувалась Ваша взаємодія з ними.

Далі перейдіть на праву частину аркуша і опишіть себе таким, яким Ви є зараз. Також позначте там фразу, яка б відображала Ваше бачення світу на сьогодні.

Дослідить лінію свого професійного життя, давши відповіді на питання:

- Які загальні риси чи відмінності Ви виявляєте між подіями Вашого особистого та професійного життя?
- Як пов'язані перехідні моменти? Як взаємодіють між собою періоди інтенсивного росту у Вашому житті та професії?
- Які люди запам'ятались Вам найбільше і чому?
- Порівняйте написані фрази і поясніть, як вони відображають Ваше бачення світу в минулому та зараз. Які відбулися зміни в ньому? Це пов'язано з Вашою роботою чи більше з особистим життям?

Висновки. Використання різних психологічних технік може допомогти усвідомити значущість свого професійного життя та здобутки, яких було досягнуто. Таке усвідомлення сприятиме розвитку ціннісного ставлення до власної особистості та задоволення від своїх досягнень. Усе це зрештою допоможе пережити кризу середини життя й знайти інші цікаві сфери, де можна проявити власну активність та підвищить рівень психологічної готовності поліцейського до виходу на пенсію.

Список використаних джерел

1. Бережанський А. Практики емоційної самопомоги. Київ: Видавництво «СВАРОГ», 2024. 484 с.
2. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. / В. М. Поліщук. Суми: Університетська книга, 2019. 352 с.
3. Гуцол С. Ю. Трансформація особистісного міфу як засіб розвитку особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Київ, 2004. 225 с.
4. Діагностувальні методики / уклад. Т. В. Бойко. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. 40 с.
5. Засєкіна Л. В., Магдисюк Л. І. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію : монографія. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. 290 с.
6. Когнітивна психотерапія розладів особистості / Аарон Т. Бек, Деніз Д. Девіс, Артур Фріман. Київ: Науковий світ, 2024. 500 с.
7. Молчанова О. М. Формування толерантного ставлення до особистості: корекційна програма. Кіровоград, 2012. 57 с.
8. Партико Т. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10) Ч.1 С. 83-96.
9. Попередження професійної деформації поліцейського в умовах стресових ситуацій під час здійснення службових повноважень : метод. реком. / Кудерміна О. І., Захаренко Л. М., Мацібора Д. В.; за заг. ред. О. І. Мотляха, Київ : Нац. академія внутрішніх справ, 2021. 68 с.
10. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : метод. посіб. / уклад. : Г. Б. Растроста . Суми: НВВ КЗ СОШПО, 2018. 64 с.
11. Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу: навч.-метод. посіб. / уклад. О. М. Молчанова. Кропивницький, 2017. 44 с
12. Самойленко О., Лисак П. Психологічна готовність особистості як предмет наукового дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2019. Вип. 2. С. 232-241.

РОЗДІЛ 4. ПОБУДОВА СТРАТЕГІЙ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПЕРІОД ЗАВЕРШЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКАМИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

4.1. Теоретичне вивчення проблеми життєвих перспектив особистості

Проблема життєвої перспективи особистості стала предметом вивчення у зв'язку з теоретичною та практичною розробкою наукової проблематики психологічного часу і життєвого шляху особистості. Дослідження цієї психологічної проблеми дає можливість поглянути на те, як окрема людина сприймає свій майбутній шлях, як він пов'язаний з минулим і сьогоденням, яке місце займає майбутнє в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості, яким чином впливає на поведінку особи [1].

Особливу увагу у вирішенні довгострокового завдання покращення якості життя працівників Національної поліції України перед- та післяпенсійного віку слід приділяти активізації суб'єктивних ресурсів та створенню сприятливого організаційного середовища на етапах завершення та переорієнтації професійної діяльності. Основним завданням екологічного виходу з трудової діяльності є подолання тривоги щодо сьогодення і майбутнього.

Актуальність дослідження полягає в його важливості для аналізу та розробки теоретичних і практичних аспектів проблеми життєвих перспектив у працівників МВС у зв'язку з тим, що це питання є не достатньо вивченим стосовно цієї категорії осіб.

Перспектива (лат. *perspectus* – бачити ясно) – це план майбутнього. Життєва перспектива – це система цінностей і цілей, які, будучи реалізованими, можуть зробити життя людини більш ефективним відповідно до її уявлень. Життєва перспектива – це загальний погляд на майбутнє у

складному і суперечливому взаємозв'язку запрограмованих і очікуваних подій, який, на думку індивіда, визначається його особистісними цінностями і сенсом життя [2].

Життєві перспективи, їх чітке сприйняття, масштабність і надійність визначаються професійним, сімейним і віковим самовизначенням особистості в житті. Для того, щоб активізувати потребу в проєктуванні своїх життєвих перспектив, завжди необхідно бачити, які конкретні наміри, прагнення і риси характеру проявляються в житті, які наслідки має певний спосіб життя для внутрішнього світу і характеру людини, як це змінює її мотивацію, характер і здібності.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники Є. Головаха, Т. Березіна, Л. Годорів, В. Хомик, І. Ральнікова, Ж. Нюттен, А. Рабін, П. Зімбардо та Д. Бойд зазначають, що основне обґрунтування для розуміння поняття «життєва перспектива особистості» полягає в наступному [3]:

- зміст життєвої перспективи включає в себе сукупність запланованих та очікуваних майбутніх подій;
- у структурі життєвої перспективи існує стійкий зв'язок між подіями, що належать до модусу майбутнього та модусу минулого/теперішнього;
- побудова життєвої перспективи в логіці «причина-наслідок» та «мета-засоби» забезпечує її повноту та безперервність.

При оцінці параметрів життєвих поглядів найчастіше використовуються наступні параметри [3]:

- оптимізм/песимізм;
- індивідуальність/нормативність
- реалістичність/нереалістичність
- диференційованість/недиференційованість тощо.

Формами усвідомлення особистістю власної перспективи є прогнозування, проєктування та програмування [3].

На думку вітчизняних психологів Г. Абаніної та В. Корецького, «життєва перспектива – це бачення майбутнього, що включає складний

взаємозв'язок очікуваних подій. Вона відображає загальний напрямок з урахуванням можливостей розвитку, який є не тільки позитивним, але й не вимагає вольових зусиль. Життєва перспектива – це усвідомлений і відносно структурований спосіб освоєння людиною свого майбутнього» [3].

Ставлення людини до свого минулого (прожитого) і теперішнього життя визначає її психологічне благополуччя. Психологічно стабільнішими і задоволенішими життям є літні люди, які прийняли своє минуле життя, загалом позитивно його оцінюють; є активними у своєму сучасному житті, беруть відповідальність на себе за своє життя, що дозволяє їм долати труднощі, які виникають, адаптуватися до змін, які відбуваються. Такі люди реалізують себе, свої можливості в різних сферах життя, включені в діяльність, яка має справжнє значення для них та для інших, працюють за своєю професією [4].

У дослідженні ми розглядаємо життєву перспективу як сукупність уявлень про власне майбутнє, виокремивши когнітивні компоненти, емоційно-оціночні компоненти та наміри, плани й стратегії. Своєю чергою когнітивні компоненти уявлень про власне майбутнє – уявлення про себе, очікувані ролі, бажані види діяльності, зовнішність, можливості, оточення тощо; емоційно-оціночні компоненти – переживання надії, смутку, оптимізму, розчарування, натхнення або змішаних емоцій щодо свого майбутнього; наміри діяти певним чином, плани, стратегії (з різним ступенем ясності та усвідомленості), в свою чергу, вестимуть до бажаних результатів.

Життєва перспектива – це поєднання майбутніх життєвих цілей і темпу руху до них, що гарантує зростання активності особистості. Мати життєву перспективу означає обирати певні життєві стратегії для її досягнення. Життєві стратегії реалізуються як вибір і ранжування певних ідентичностей, особистісних стилів і досяжних статусів у поточній ситуації самовизначення. Плануючи своє майбутнє, конкретні події, тобто плани і цілі, людина керується переважно певними цінностями. Ціннісна орієнтація людини є визначальним фактором у русі її життєвого шляху від події до події [5].

Більшість працівників МВС України, що вийшли на пенсію, позбавлені можливості реалізувати головне, що вони винесли зі свого професійного досвіду, – цінності, що ставлять на перше місце людське життя та безпеку правопорядку. Конструювання життєвої перспективи означає створення нового життєвого проєкту, як втілення змісту нового життя.

Проєктування включає:

- аналіз можливостей досягнення поставлених цілей;
- планування, прогнозування та підготовку свідомості до очікуваних подій.

Майбутнє – як розв’язання кризи і досягнення цілей – у теперішній невизначеній ситуації вибудовується у свідомості людини як програма пошуку рішень. На кожному етапі життя перспектива повинна змінюватися і коригуватися відповідно до поточної ситуації та рівня досягнень людини на даний момент. Усвідомлений і цілісний погляд на життя визначає перехід від стихійного способу життя до поетапного, самостійно створеного стилю життя. Саме така перспектива перетворює людину з об’єкта, що піддається впливам мінливого життєвого середовища, на суб’єкта власного життя і діяльності.

Погляд науковців на планування життєвої перспективи акцентує увагу на таких складових у плануванні життєвого шляху особистості:

- постановка цілей як результат побудови «піраміди» мотивів і формування стійкого ядра ціннісних орієнтацій;
- визначення способу досягнення мети, шляху, яким людина має намір йти, та об’єктивних і суб’єктивних ресурсів, необхідних для її досягнення;
- усвідомлення цінності та сенсу життєвого плану.

Перспектива на життя відкривається тим, хто створив певну систему життєвих стосунків, систему підтримки, яка набуває все більшої цінності. Сукупність цих стосунків є життєвою позицією, яка всебічно визначає майбутнє людини. Досягнення життєвих віх також сприяє досягненню життєвих цілей і в певному сенсі гарантує майбутнє.

Теоретичний аналіз проблеми життєвої перспективи виокремив такі складові:

- життєві цілі;
- план;
- програма;
- набутий особистий професійний та життєвий досвід;
- цінності особистості.

Життєва мета служить основним мотиваційним орієнтиром життєвого шляху людини щодо власного майбутнього, виконує функцію уявного прогнозування результатів діяльності і є змістовною і хронологічною віхою реального майбутнього. Цілі бувають різних типів: реальні, утопічні, ідеальні. Здатність людини відокремлювати мрії від реальності, ілюзії від дійсності і зосереджувати свої зусилля на реальних цілях є визначальним фактором у формуванні реалістичної перспективи.

Спрямованість у майбутнє, крім тимчасового, має смисловий вимір, який визначається пошуком сенсу життя, формуванням життєвої позиції і дотриманням чіткої позиції. Передумови для усвідомлення життєвої перспективи пов'язані зі здатністю людини до саморегуляції. Висування цілей, уявлення про шляхи і засоби їх досягнення, наявність системи суб'єктивних критеріїв, за якими відслідковуються і оцінюються результати, а також готовність реалізовувати програми дій і здійснювати власні плани. Перехід на новий етап пов'язаний з необхідністю скорегувати або істотно перебудувати життєві перспективи з урахуванням соціальних, біологічних і психологічних особливостей наступного віку.

Таким чином, життєвий шлях – це не одноразова фіксована позиція, а безперервна реалізація свого життя в часі. Для того, щоб відчувати свою життєздатність, людина повинна брати на себе відповідальність за всі свої дії. Для цього необхідна життєва стратегія, заснована на правильній самооцінці та аналізі потенційних можливостей. Необхідно чітко розуміти і ставити перед

собою короткострокові та довгострокові цілі. Постановка цілей дає чітке уявлення про свій життєвий шлях.

Важливою передумовою успішної адаптації при виході на пенсію та майбутньої самореалізації в новому соціальному статусі є цілісна і послідовна ціннісна орієнтація. Життєві цілі є одним з найважливіших елементів свідомості людини і значною мірою залежать від її інформованості, інтересів, потреб, здібностей, життєвого досвіду, соціального статусу та системи соціальних ролей. Життєвий план є засобом досягнення життєвої мети, конкретизації її хронологічних і змістовних аспектів та визначення послідовності дій, необхідних для досягнення життєвої мети як основного орієнтиру для подальшого перебігу життя.

Зазвичай на папері план фіксують зрідка, переважно він існує у свідомості як ланцюг мети та завдань, які потрібно вирішити у недалекому майбутньому. Проте чимало психологів, особливо консультанти й тренери з особистісного розвитку (Б. Трейси, Б. Шефер, Е. Роббінс, С. Кові) наголошують, що саме запис і не одноразове письмове повторення такої дії – запорука правильного використання свого особистісного потенціалу, тайм-ресурсів на шляху досягнення бажаної мети. Таким чином, необхідною умовою виконання намічених планів є достатній рівень саморегуляції та самоконтролю у напрямі розподілу пріоритетів, виокремлення головного й другорядного, інакше найконкретніші й наймасштабніші плани можуть залишитися мріями й ідеями.

Отже, майбутній вихід на пенсію особами передпенсійного віку можна сприймати як відносно впорядковану сукупність подій, реалізація яких сприяє досягненню бажаного результату.

4.2. Реадаптація працівників МВС при звільненні зі служби, виході на пенсію, переході від службової діяльності до цивільного життя крізь призму життєвих перспектив

Майбутній вихід на пенсію – одна з найважливіших подій у житті. Хоча вихід на пенсію можна чітко визначити хронологічно, психологічно ця подія, по суті, перетворюється на процес з досить широкими межами, який може розпочатися задовго до того, як людина фактично припинить працювати. Перехід від активної професійної діяльності до повної незайнятості є надто значущим фактом. Зазвичай за кілька років до самої події працівники передпенсійного віку «приміряють» на себе роль пенсіонера, її можливі переваги та обмеження, оцінюють своє поточне становище і вирішують, прийняти чи відкинути перспективу стати пенсіонером, як тільки вони отримають право на пенсію.

Однак слід також зазначити, що, незважаючи на радикальність події виходу на пенсію, не всі люди передпенсійного віку повністю проаналізували свої життєві перспективи і достатньо чітко уявляють собі свої післяпенсійні плани. Дослідження Н. Паніної свідчать, що в багатьох людей відсутні не тільки плани на щонайближчий період життя, але і загальні життєві цілі. Таку невизначеність науковиця пов'язує з тим, що багато працівників передпенсійного віку не можуть добре спланувати своє життя. Їх очікувана роль окреслюється розмитою фразою «заслужений відпочинок». І якщо для інших вікових груп існують чітко визначені нормативні моделі поведінки, а спеціальні соціальні інституції готують їх до нових соціальних ролей, то для переходу в статус пенсіонерів суспільство не створило спеціальних умов. Це призводить до того, що людям важко повністю сформулювати свої життєві плани на старість. Результати наукових розвідок Н. Паніної свідчать про те, що особи, які мали в передпенсійному віці певні життєві цілі й конкретні плани їх реалізації, значно безболісніше адаптувалися до статусу пенсіонерів, за всіма охопленими дослідженням параметрами психологічного комфорту мали більш високі показники; у той же час досліджено, що серед осіб передпенсійного віку лише незначна частка людей мала певну життєву перспективу [6].

Побудова життєвих планів щодо пенсійного відрізка життєвого шляху в людей похилого віку в умовах сьогодення є більш складним завданням, ніж це було у недалекому минулому. Песимізм і почуття безперспективності серед літніх людей стали особливо поширеними. Ця обставина не може не викликати стурбованість, бо наявність позитивної перспективи є важливим чинником серед тих, які визначають тривалість життя. Від того, наскільки успішно вдалося побудувати життєві плани на майбутнє, значною мірою залежить ступінь задоволеності життям, психологічне самопочуття і навіть психічне здоров'я літніх людей [7].

Передпенсійний період займає особливе місце в житті людини і переживається через відчуття неминучого завершення професійної діяльності, зниження соціального статусу пенсіонерів та прогнозованого рівня економічного добробуту. Результати соціологічного опитування, що проводилося соціологічною службою Центру Разумкова з 6 по 12 червня 2024 року за підтримки Фонду Конрада Аденауера в Україні, свідчать про неготовність рекрутерів і роботодавців до співпраці з кандидатами, старшими 40 років [8]. Їхні резюме частіше відхиляють, ніж резюме молодших кандидатів. Емоційний контекст, що лежить в основі перспективи майбутнього виходу на пенсію, є амбівалентним, включаючи очікування і частково компенсаторні почуття та надії на звільнення від робочих обов'язків, можливість займатися улюбленою справою, позитивне дозвілля і самоосвіту. Складність переживання виходу на пенсію як важливої життєвої події полягає в тому, що вона сприймається як неминуча і невизначена, а тому вимагає психологічного опанування, передбачення і планування.

Переважає більшість звільнених працівників перебувають у працездатному віці і бажають продовжити трудову діяльність. Колишні працівники є професійно компетентними, як правило, з вищою освітою, гарною професійною підготовкою, вузькоспеціалізованими знаннями та досвідом роботи в екстремальних ситуаціях, а також такими особистими

якостями, як працьовитість, відповідальність та вміння керувати підлеглими (персоналом).

Незважаючи на наявність усіх професійних якостей, які цінуються роботодавцями, офіцерам МВС, звільненим у запас, складно за короткий час влитися в цивільний ринок праці. Процес соціальної та професійної адаптації вимагає засвоєння нових соціальних ролей, формування адекватної самооцінки, особистісної та професійної компетентності, оволодіння новою цивільною професією через підготовку та перепідготовку, знайомство з новим трудовим колективом та прийняття норм і цінностей, притаманних працівникам певної професії.

У процесі соціально-професійної адаптації колишніх правоохоронців психологи виокремлюють три етапи:

- перший етап – психологічний стрес перед звільненням з органів внутрішніх справ. На цьому етапі в офіцерів починають проявлятися ознаки перехідного і нестійкого стану: страх перед невідомістю, дезорієнтація в інформації, підвищена напруженість, неадекватна самооцінка та оцінка ситуації, високий рівень тривожності, незначні психосоматичні розлади тощо;

- другий етап – перехід до цивільного життя після звільнення. Цей етап характеризується руйнуванням стереотипів, сформованих у результаті багаторічної служби, зміною системи взаємовідносин, ціннісних пріоритетів і першими спробами працевлаштування на цивільну роботу, які здебільшого закінчуються невдачею;

- третій етап – завершення соціальної та професійної адаптації. Формуються нові моделі поведінки, норми і системи цінностей, зникає тривожність, натомість відчувається впевненість у завтра, з'являються перші успіхи в оволодінні новими видами діяльності, завершується перехід з одного соціально-професійного середовища в інше.

На думку Л. Гуменюка, звільнені зі служби працівники поліції повинні відчувати турботу про себе з боку служб психологічного забезпечення як напередодні припинення кар'єри, так і опісля [9].

Таким чином, з метою успішного проходження періоду звільнення зі служби на завершальних етапах їхньої служби є потреба в організації низки профілактичних заходів, які умовно розділимо на три етапи.

Перший етап. Психологічна адаптація та професійна орієнтація на прикінцевому терміні службової діяльності. Починається за один-два роки до звільнення. Ця група заходів включає навчальні семінари, які враховують кваліфікацію фахівця, чия кар'єра завершилася, роз'яснюють кон'юнктуру ринку праці та навчають тактиці і техніці успішного пошуку роботи в цивільному житті.

Психологічна готовність до зміни роботи або професії – це психологічний стан людини, що характеризується ступенем розвитку певних особистісних якостей, які впливають на готовність до зміни працездатності або професійної спрямованості. Цей період сприяє зниженню психологічного напруження, внутрішньої тривоги, фрустрації, неадекватної самооцінки та самоаналізу. Наприкінці першого періоду досягається необхідний рівень лояльності до майбутніх змін.

Другий етап характеризується самостійним пошуком роботи та освоєнням нових професій. У цей період працівникам МВС надається інформація про ринок праці та можливості перепідготовки (перекваліфікації) або додаткового навчання за цивільними спеціальностями. Адаптація на цьому етапі відбувається швидше, якщо працівники здатні приймати самостійні рішення і брати на себе відповідальність за всі сфери свого життя. Наприкінці цього етапу має бути досягнута стійка готовність адаптуватися до нових ситуацій.

Третій етап – етап підтримки. Метою цього етапу є соціальна та психологічна підтримка процесу адаптації звільнених працівників МВС України.

Цей період триває від 18 місяців до трьох років після демобілізації. Протягом цього періоду відбувається модифікація старих цінностей і поведінкових стереотипів та усвідомлення нових цінностей, необхідних для

набуття нових знань, навичок, умінь і видів діяльності. Наприкінці третього періоду відбувається повна адаптація звільнених працівників до цивільного життя.

На процес соціальної та професійної адаптації можуть впливати особисті мотиви колишніх працівників. До них належать:

1. Трудові мотиви, такі як бажання отримати цікавий досвід, сприяти створенню міцного трудового колективу тощо.

2. Мотиви професійного самовдосконалення включають формування професійно важливих якостей та розвиток позитивного професійного іміджу.

3. Мотиви професійної майстерності включають набуття знань, умінь і навичок, компетенцій, можливість мати голос у професійному середовищі.

4. Мотиви самоствердження у професії зводяться до набуття самостійності та незалежності, реалізації власної компетентності та особистісного розвитку.

5. Мотиви соціального статусу полягають в отриманні престижної роботи, бажанні працювати серед певного кола людей, прагненні досягти гідного становища в суспільстві.

6. Мотиви досягнення та творчого зростання – творчий успіх, просування по службі тощо.

7. Мотиви уникнення невдач ґрунтуються на усвідомленні неминучості механізмів контролю та управління.

Для більш швидкої і менш стресової соціальної та професійної адаптації колишні працівники МВС повинні мати якомога вищий рівень мотивації до роботи.

Мотивація посилюється через організацію професійних заходів, які відкривають перед колишніми працівниками перспективи розвитку у приватному секторі.

Щоб вихід на пенсію і початок нового життя не став важким для людини, до цієї події психологи радять готуватися заздалегідь. У геронтопсихології існує такий термін, як пенсійна зрілість, яка є показником

того, наскільки людина готова до виходу на пенсію. Формування цієї пенсійної зрілості передбачає певні кроки, а саме:

1. «Зменшення обертів». З метою унеможливлення раптового різкого спаду активності внаслідок виходу на пенсію людям передпенсійного віку треба починати звільнятися від певних трудових обов'язків і звужувати коло відповідальності.

2. Планування. Бажано детально планувати своє майбутнє життя ще до виходу на пенсію.

3. Життя в очікуванні пенсії. Перед людиною з'являються турботи, пов'язані із завершенням роботи і оформленням пенсії, і бажаними є намагання уявляти, яким буде її «вільне» життя.

Крім того, люди передпенсійного віку потребують допомоги з боку відповідних служб. Зокрема, психологи і соціальні працівники можуть пропонувати такі форми психологічної допомоги:

Психологічне просвітництво. Ця форма роботи передбачає масове навчання за допомогою спеціальної літератури (брошури, пам'ятки). У цій літературі може бути представлена інформація про вікові особливості, про основні труднощі, з якими може зіткнутися людина під час виходу на пенсію. Ця форма найбільш доступна, але неможливість індивідуального підходу знижує її ефективність.

Щоб фізичні та духовні можливості людини реалізувалися гармонійно, у психосоціальній роботі важливим напрямом може стати пропаганда здорового способу життя.

Консультування передбачає організацію індивідуальних консультацій з різних питань підготовки до виходу на пенсію; основною перевагою цього методу є індивідуальний підхід і усна форма подачі матеріалу. У процесі консультування з'являється можливість розширити уявлення людей передпенсійного віку про спосіб життя на пенсії, а також допомогти вирішити різні психологічні проблеми, які можуть ускладнити процес адаптації до пенсії.

Групова робота. Для формування груп доцільно відбирати тих працівників, які виявляють негативне ставлення до виходу на пенсію. Основна перевага цієї форми роботи – можливість підтримки постійних контактів між людьми, що живуть у безпосередній близькості один від одного. Найбільш прийнятними формами організації групової роботи є навчання дозвільної діяльності, наприклад, створення клубів за інтересами, проведення тематичних вечорів, екскурсій, виставок.

Робота з родичами людей пенсійного віку. Такий вид роботи може бути організований за допомогою консультацій. Важливо пояснити родичам, що соціальна підтримка дозволяє особам пенсійного віку відчувати себе повноправними. Цій категорії людей необхідна передача позитивних почуттів, які дадуть їм відчуття, що про них піклуються, їх цінують, поважають. Це є важливим чинником, що сприяє адаптації до виходу на пенсію [10].

Пропоновані нами орієнтовні напрями соціально-психологічного супроводу працівників МВС України після звільнення на пенсію представлені в таблиці.

Таблиця. Основні напрями соціально-психологічного супроводу працівників МВС України після звільнення на пенсію

Діагностика професійного досвіду	Моніторинг ринку праці	Визначення необхідності перепідготовки	Оцінка відповідності інтересів вимогам вакантних професій	Допомога у виборі нової професії (спеціальності)
1. Аналіз минулої професійної діяльності; досвіду роботи; володіння певними навичками тощо. 2. Психологічне тестування.	1. Моніторинг попиту на професії. 2. Права та пільги. 3. Ознайомлення з особливостями цивільних професій (закони про працю).	Моніторинг ринку освітніх послуг – коротко-та довгострокове навчання.	1. Вивчення інтересу до певних професій. 2. Наявність спеціалізації та підвищення кваліфікації.	1. Надання конкретної допомоги у працевлаштуванні та адаптації до нових вимог професії 2. Консультування та допомога членам сімей.

Таким чином, процес професійної адаптації є психологічно складним етапом у житті колишнього працівника МВС України. У процесі адаптації працівники правоохоронних органів набувають нових особистісних якостей, необхідних для працевлаштування, у формі зайнятості або самозайнятості. Приступаючи до виконання нових обов'язків, колишні працівники МВС проходять цикл «стрес – адаптація – особистісний розвиток». Повністю прийнявши нові цінності, моделі поведінки, особливості та обов'язки нової професії, колишні працівники МВС успішно завершують свою професійну адаптацію.

4.3. Методологічні підходи до побудови стратегій життєвих перспектив працівників системи МВС України у період завершення ними службової діяльності

Дослідження показало, що наразі не існує чіткого алгоритму психологічного супроводу поліцейських на етапі звільнення зі служби. У передпенсійний період життя працівники нерідко відчують фрустрації, не знаючи, що їм робити далі. Визначення майбутніх життєвих орієнтирів сприятиме формуванню образу майбутнього та вибору відповідних життєвих стратегій. Пропонуємо методики, які сприятимуть виявленню життєвий орієнтирів як відправного пункту на шляху до екологічної адаптації при виході на пенсію.

Тест «Змістожиттєві орієнтації» (ЗЖО) [11]

Мета: оцінка джерела змісту життя, яке може бути віднайдене людиною як у майбутньому і теперішньому, так і в минулому.

Тест «ЗЖО» є адаптованою версією тесту «Мета життя» Дж. Крамбо та Л. Махоліка. На основі факторного аналізу адаптована версія тесту включає, крім основних показників усвідомленості життя, ще п'ять субшкал, які відображають три конкретні життєві орієнтації (цілі в житті, насиченість

життя і задоволеність самореалізації) та два аспекти локус-контролю (Локус контролю – Я, локус контролю – життя).

Тест ЗЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори усвідомлюваності життя особистості. У тесті вивчається осмислення при наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з головних та другорядних і вміння досягати результатів. Важливим є усвідомлене співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом, з минулим.

Пропоновані ситуації надають кожній людині можливість зробити в сьогодні певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує минуле. Майбутнє є сукупністю потенційних, очікуваних результатів та зусиль, здійснюваних у сьогодні. У цьому зв'язку майбутнє принципово відкрите, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Показники тесту включають у себе загальний показник усвідомлюваності життя, а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні змістожиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю:

- «Цілі у житті». Цей показник характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність у житті цілей (намірів, покликання) у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу.

- «Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя». Визначає задоволеність своїм життям у сьогодні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого змістом. Зміст цієї шкали збігається з уявленням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

- «Результативність життя або задоволеність самореалізацією». Вимірює задоволеність від прожитого життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною й осмисленою була ця частина.

- «Локус контролю – Я (Я – господар життя)». Характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс, контролювати події власного життя.

- «Локус контролю – Життя або керованість життям». Ілюструє прагнення людини в тому, що в неї є можливість контролювати своє життя та вільно приймати рішення і впроваджувати їх у життя. Також те, що особистість може міняти свої патерни поведінки щодо певної ситуації.

Інструкція

Вам пропонуються протилежні твердження. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково правильні).

1. Зазвичай мені дуже нудно. 3 2 1 0 1 2 3 Зазвичай я наповнений енергією.

2. Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим. 3 2 1 0 1 2 3 Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним.

3. У житті я не маю певних цілей та намірів. 3 2 1 0 1 2 3 У житті я маю визначену мету і наміри.

4. Моє життя уявляється мені безглуздим та безцільним. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя уявляється мені достатньо усвідомленим та цілеспрямованим.

5. Кожний день мені здається завжди новим і несхожим на інші. 3 2 1 0 1 2 3 Кожний день здається мені схожим на всі інші.

6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими справами, якими завжди мріяв/мріяла зайнятися. 3 2 1 0 1 2 3 Коли я піду на пенсію, я постараюсь не обтяжувати себе ніякими проблемами.

7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв/мріяла. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв/мріяла.

8. Я не досягнув/досягнула успіху у здійсненні своїх життєвих планів. 3 2 1 0 1 2 3 Я досягнув/досягнула багато того, що було мною заплановано у житті.

9. Моє життя пусте і нецікаве. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя наповнено цікавими справами.

10. Якщо б мені довелося сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав/сказала, що воно достатньо свідоме. 3 2 1 0 1 2 3 Якщо б мені довелося підводити підсумок свого життя, то я б сказав/сказала, що воно не має сенсу.

11. Якщо б у мене був вибір, то я побудував/побудувала своє життя зовсім інакше. 3 2 1 0 1 2 3 Якщо б у мене був вибір, то я прожив/прожила життя ще раз так, як я живу сьогодні.

12. Коли я дивлюся на навколишній світ, то це часто викликає у мене стан розгубленості і занепокоєння. 3 2 1 0 1 2 3 Коли я дивлюся на навколишній світ, то він не викликає в мене занепокоєння та розгубленості.

13. Я завжди дотримуюсь свого слова. 3 2 1 0 1 2 3 Я людина зовсім не обов'язкова.

14. Я припускаю, що людина має можливість зробити свій життєвий вибір за своїм бажанням. 3 2 1 0 1 2 3 Я припускаю, що людина не має можливості вибирати у своєму житті.

15. Я, безперечно, можу назвати себе цілеспрямованою людиною. 3 2 1 0 1 2 3 Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.

16. У житті я ще не знайшов/знайшла свого призначення і ясної мети. 3 2 1 0 1 2 3 У житті я знайшов/знайшла своє призначення та мету.

17. Мої погляди на життя ще не визначилися. 3 2 1 0 1 2 3 Мої погляди на життя цілком визначилися.

18. Я вважаю, що я знайшов/знайшла своє призначення і цікаву мету у своєму житті. 3 2 1 0 1 2 3 Я неспроможний/спроможна знайти своє призначення і цікаву мету у житті.

19. Моє життя у моїх руках і я сам/сама управляю ним. 3 2 1 0 1 2 3 Моє життя не підпорядковано мені і воно управляється зовнішніми обставинами.

20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення. 3 2 1 0 1 2 3 Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання.

Обробка даних:

Для підрахунку балів виокремлюються такі пункти:

У висхідну шкалу: 1 2 3 4 5 6 7 : 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У низхідну шкалу: 7 6 5 4 3 2 1 : 2, 5, 6, 7, 10, 13, 15, 18, 19, 20.

Після цього бали підсумовуються.

Загальний показник усвідомлюваності життя – усі 20 пунктів тесту.

Субшкали:

Цілі – 3, 4, 10, 16, 17, 18

Процес – 1, 2, 4, 5, 7, 9

Результат – 8, 9, 10, 12, 20

Локус контролю – Я – 1, 15, 16, 19

Локус контролю – Життя або керованість життям – 7, 10, 11, 14, 18, 19

Опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера [12]

Мета: вивчення когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя, яка визначає загальні судження людини про власне життя.

Інструкція

Прочитайте наведені твердження і зазначте, наскільки Ви погоджуєтесь з кожним з них за 7-ми бальною шкалою. Щоб результати були точними, не замислюйтесь довго при відповіді і відповідайте відверто. Рекомендується вести щоденник з відповідями, щоб краще простежити динаміку вашого рівня щастя і визначити, що робить вас щасливим, а що ні.

1 – Зовсім не погоджуюсь

2 – Не погоджуюсь

3 – Більше не погоджуюсь, ніж погоджуюсь

4 – Ні те, ні інше

5 – Частково погоджуюсь

6 – Погоджуюсь

7 – Повністю погоджуюсь

Твердження	Міра згоди
1. У більшості випадків моє життя близьке до мого ідеалу	
2. Умови мого життя прекрасні	
3. Я задоволений/задоволена своїм життям	
4. Дотепер загалом я отримував/отримувала все, чого хотів/хотіла у житті	
5. Якби я міг/могла прожити життя знову, я би не змінив/змінила в ньому практично нічого	

Інтерпретація та обробка результатів

Підсумовуються бали:

31-35 балів: повністю задоволений/задоволена життям

26-30 балів: задоволений/задоволена життям

21-25 балів: майже задоволений/задоволена життям

20 балів: нейтральний, не визначений

15-19 балів: майже незадоволений/незадоволена життям

10 – 14 балів: незадоволений/незадоволена життям

5-9 балів: вкрай незадоволений/незадоволена життям

Ключовим засобом вимірювання шкали задоволеності життям є суб'єктивна оцінка респондента.

Через збільшення тривалості життя у 21 столітті люди пенсійного віку можуть розраховувати на те, щоб провести приблизно чверть свого життя на пенсії. Залишення своєї кар'єри є значною життєвою зміною і може бути періодом, коли люди відчують тривогу, депресію та інші негативні зміни в самоконцепції та самоідентичності. З іншого боку, вихід на пенсію також може служити можливістю для позитивного переходу від робочих і кар'єрних ролей до інших соціальних ролей, як-от: активний член сім'ї та громади, що сприятиме самоактуалізації та самоідентифікації особистості.

Щоб зробити фазу виходу на пенсію позитивною, слідуйте таким порадам психологів:

1. Продовжуйте працювати неповний робочий день після виходу на пенсію, щоб полегшити перехід у новий статус. Досвід професійної діяльності дозволить Вам виконувати функцію ментора чи консультанта, що дозволить Вам відчувати свою соціальну значущість і причетність до професії.

2. План виходу на пенсію – це включення інших видів роботи або хобі в передпенсійне життя.

3. Мати тісні сімейні стосунки. Соціальні зв'язки з родиною та друзями стануть Вашим ресурсом у перехідний період життя.

4. Подбайте про фізичне здоров'я – хороше фізичне здоров'я полегшить перебіг кризових станів.

5. Майте надійний фінансовий план.

6. Вихід на пенсію «вчасно» – вихід на пенсію занадто рано або занадто пізно може призвести до того, що люди відчують себе «поза синхронізацією» або відчують, що вони не досягли своїх цілей.

Висновки. У результаті теоретичного вивчення проблеми життєвих перспектив можемо стверджувати, що життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього, яка шляхом встановлення зв'язків прогнаних і очікуваних подій визначає соціальну цінність і сенс життя особистості.

Власне проблема життєвих перспектив полягає в тому, що від стихійного способу життя людина може перейти до такого, який вона визначатиме сама. Життєві перспективи тісно пов'язані з плануванням особистого часу. Конкретний зміст життєвої перспективи стає найвагомішою змістовою характеристикою цього етапу життєвого шляху. Перехід до нового його етапу пов'язаний з необхідністю корекції чи суттєвої реконструкції життєвої перспективи з урахуванням соціальних, біологічних і психологічних особливостей наступного вікового періоду.

З огляду на аналіз науково-психологічних підходів, структурними компонентами, які забезпечують реалізацію життєвої перспективи, є: життєві цілі, плани, програми, набутий життєвий досвід особистості, ціннісні орієнтації особистості.

Усвідомлення змістових цінностей життя, визначення майбутніх життєвих орієнтирів сприятиме формуванню образу майбутнього та вибору відповідних життєвих стратегій у період завершення правоохоронцями та військовослужбовцями професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Ненчук О. Життєва перспектива особистості: аналіз соціологічних парадигм. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 96-103.
2. Павленко О. В. Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах АТО. *Психологічний часопис*. 2019. № 2. Вип. 22. С. 184-196.
3. Абаніна Г. В. Корецький В. М. Психологічні особливості життєвої перспективи комбатантів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2 (66). С. 157-164.
4. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку: навч. посіб. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт», 2021. 288 с.
5. Підручна І. Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. Вип. 18. С. 204-212.
6. Паніна Н. В. Вибрані праці з соціології: Теорія, методи та результати соціологічного дослідження способу життя, психологічного стану та соціального самопочуття населення: у 3 т. Київ: Факт, 2008.
7. Батраченко І. Г. Геронтогенез антиципації. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2012. № 3. С. 3-6.
8. Трудові ресурси для повоєнного відновлення України (червень 2024р.). URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/trudovi-resursy-dlia-povoiennoho-vidnovlennia-ukrainy-cherven-2024r> (дата звернення 01.10.2024).
9. Гуменюк Л., Підляська М. Завершення управлінської кар'єри працівників поліції як фактор стресогенності. *Соціально-психологічні засади*

неконфліктної взаємодії між поліцією і населенням в соціумі: зб. тез доп. учасників круглого столу (22 листопада 2018 р.) / упоряд.: О. С. Колосович, М. П. Козирєв. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 168 с.

10. Гаврищук Л. Психологічна допомога людям в ситуації виходу на пенсію. URL: <https://zolotyjwik.info/biblioteka/materialy-i-konferentsii/14-psykholohichna-dopomoha-litnim-lyudyam-v-sytuatsiyi-vykhodu-na-pensiyu.html> (дата звернення 01.10.2024).

11. Максим О. В., Рябовол Т. А. Особливості часової перспективи підлітків та її вплив на розвиток смисложиттєвих орієнтацій. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XI. Вип. 19. С. 258-274.

12. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В.В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП, 2016. 234 с.

РОЗДІЛ 5.

ПРОФІЛАКТИКА ОСОБИСТІСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРТАЮТЬСЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

5.1. Особливості формування особистісної деформації працівників системи МВС України при звільненні зі служби і виході на пенсію

Професійна діяльність працівників МВС України, як і загалом опанування людиною будь-якої професії, неодмінно супроводжується змінами у структурі її особистості. Причому, з одного боку, відбуваються посилення й ефективний розвиток професійних якостей, що сприяють успішній діяльності, а з іншого, відбуваються зміни, деформація, інколи й повне руйнування структурних елементів особистості, що не беруть участі в цьому процесі.

Аналіз цієї проблеми проведемо в межах дослідження питання особистісної деформації працівників МВС України, які вийшли на пенсію.

Поняття особистісної деформації є складним психологічним феноменом, який недостатньо вивчений у науковій літературі. Так, вивчаючи даний термін, ми віднаходимо, що він співвідноситься у зарубіжній та вітчизняній науковій думці з поняттями професійної деформації, професійного/емоційного вигорання, невротизації, порушенням структури особистості, дисгармонізацією особистості, особистісним маргіналізмом, акцентуаціями характеру тощо.

Загалом особистісну деформацію визначають як зміну особистісних характеристик людини, яка виникає під впливом тривалих і сильних психологічних, соціальних чи професійних факторів.

Проаналізувавши літературу щодо чинників, які можуть сприяти виникненню особистісної деформації, можна виділити такі групи:

1. Тривала дія стресу: постійна емоційна напруга або конфлікти.

2. Негативні соціальні впливи: токсичне оточення або надмірний соціальний тиск.

3. Професійна діяльність: тривала робота у стресових чи виснажливих умовах може викликати професійну деформацію.

Прикладом особистісної деформації може бути цинізм або емоційне вигорання у професіях, пов'язаних з постійним контактом із людьми (лікарі, вчителі, правоохоронці). Особистісна деформація також може проявлятися у змінах поведінки, цінностей, установок, емоційного стану та сприйняття реальності. Зазвичай цей процес є негативним і може призводити до погіршення міжособистісних відносин, зниження якості життя, професійного вигорання та втрати емоційної стійкості.

Щодо особистісної деформації працівників МВС України, слід зазначити, що вона є вкрай складною як соціальною, так і психологічною проблемою. Тому для наукової розвідки необхідно використовувати увесь сучасний науковий арсенал наукового пізнання та практики. Особливої актуальності дана проблема набуває при виході на пенсію правоохоронців. Адже негативними наслідками особистісної деформації працівників МВС України при виході на пенсію може бути порушення соціальної адаптації, моральна деградація особи, деліквентний характер поведінки, втрата сенсу життя, зниження самооцінки, проблеми в комунікації з оточуючими, виникнення депресивних та суїцидальних тенденцій тощо.

Так, Д. Швець та З. Кісіль зазначають, що виконувана професійна діяльність працівників МВС може призводити не тільки до виникнення феномена професійної деформації, але й представляє собою кардинальні переміни їх особистісних якостей, може чинити вкрай негативний вплив на моральну, когнітивну, емоційну і мотиваційну сторону особистості [1].

Під поняттям «професійної деформації особистості поліцейського» О. Сашуріна розуміє «об'єктивний феномен, негативні ознаки якого можуть бути виділені лишень із врахуванням професійних (котрі безпосередньо є

пов'язаними із службовою діяльністю) та непрофесійних (виховання, самовиховання, соціалізація) чинників» [2, с. 122].

Як зауважує авторка, на основі отриманих нею результатів емпіричної розвідки чинники, котрі чинять вплив на процес формування та подальшого розвитку феномена особистісної деформації правоохоронців, поділяються на особистісні, мікросистемні та макросистемні (загальносоціальні). Основними детермінантами, що сприяють виникненню даного феномена, є:

- індивідуальні властивості, які є передумовою розвитку особи;
- соціально-історично зумовлений зразок особистого життя, який є підґрунтям розвитку особи;
- професійна (службова) діяльність, яка є основою життєдіяльності особи в контексті системи суспільних взаємовідносин [2, с. 116].

На нашу думку, особистісна деформація працівників Міністерства внутрішніх справ здебільшого є результатом специфічних умов їхньої роботи, які чинять постійний тиск на психіку та особистісні якості. Основні причини деформації включають:

1. Постійний контакт із кримінальним середовищем.

Часте спілкування з правопорушниками та свідками злочинів формує у працівників МВС підвищену підозрілість, цинізм та недовіру до людей загалом.

2. Високий рівень стресу.

Робота в умовах ризику для життя, необхідність швидко приймати рішення в екстремальних ситуаціях, постійна готовність до небезпеки негативно впливають на емоційний стан, призводять до нервового виснаження.

3. Нестабільний графік роботи.

Часті чергування, робота в нічні зміни, надмірна кількість годин без належного відпочинку сприяють емоційній втомі, яка з часом переростає в емоційне вигорання.

4. Відсутність психологічної підтримки.

Недостатність уваги до психологічного стану співробітників з боку керівництва або відсутність ефективних програм психологічної реабілітації збільшує ризики розвитку деформації.

5. Авторитарний стиль управління.

Жорстка дисципліна та ієрархічна структура можуть пригнічувати індивідуальність працівника, призводячи до формування конформістської та жорсткої поведінки.

6. Невідповідність очікувань та реальності.

Багато працівників приходять у правоохоронні органи з ідеалістичними уявленнями про службу. Однак реальність, де часто зустрічаються корупція, бюрократія або несправедливість, може викликати розчарування і зміну світогляду на більш негативний.

7. Моральна ізоляція.

Працівники МВС часто відчують відчуженість від суспільства через специфіку своєї роботи. Це може призвести до формування закритості, емоційної відстороненості і навіть агресивності у стосунках з оточуючими [8].

Ці фактори можуть накопичуватися і поступово трансформувати особистість, що відбивається на поведінці, ціннісних орієнтирах та емоційній сфері працівників МВС.

Особистісна деформація працівників МВС України проявляється в наступному:

1. Гіпертрофія професійно важливих рис, подальша їх трансформація у свою протилежність. Так, пильність перетворюється в підозрілість, впевненість – у самовпевненість, стійкість – у байдужість, вимогливість – у прискіпливість тощо.

2. Актуалізація і розвиток соціально негативних рис, зокрема жорстокості, мстивості, брутальності, всездозволеності, цинізму, включаючи збочені форми їх вираження. Виникають і стають домінуючими певні психічні стани (розчарування, нудьга, дратівливість), що не сприяють ефективному виконанню службових обов'язків.

3. Пригнічення та подальша атрофія окремих рис, що суб'єктивно починають оцінюватись як другорядні, а то й зайві. Зміни такого характеру торкаються адекватної самооцінки, професійної мотивації, емпатії. Втрачається і переконаність у законослухняності громадян, можливостях ефективної роботи з правопорушеннями, особливо злочинністю. Слід зазначити, що деякі характеристики набувають специфічного перекрученого вигляду. Найбільшою мірою це стосується такої важливої сфери, як правосвідомість, ціннісні уявлення про мету, методи, засоби та прийоми професійної діяльності.

4. Неузгоджене, дисгармонійне, а в подальшому спотворене співвідношення окремих рис та їх груп, таких, наприклад, як гнучкість і шаблонність професійного мислення, службові і позаслужбові інтереси, матеріальні і культурно-естетичні потреби, об'єктивність та упередженість у сприйнятті та розумінні інших людей. Головною закономірністю тут стає не поєднання і стимулювання розвитку рис під загальним кутом, а пригнічення, підкорення одних і абсолютизація інших [3, с. 228-229].

Зміни у структурі особистості працівників МВС часто є взаємопов'язаними, проте аналітично незалежними. Тобто, вони можуть не співпадати в часі виникнення, темпах розвитку, мати різне поєднання в конкретних працівників. Вони також можуть залежати і від тривалості служби в органах, рівня готовності виходу на пенсію, несформованості, незрілості самої особистості. Так, Л. Засекіною та Л. Магдисюк було сконструйовано теоретичну модель психологічної готовності особистості до виходу на пенсію, яка містить чотири компоненти: когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний та конативний. Когнітивний компонент психологічної готовності особистості до виходу на пенсію містить знання і досвід особистості, що необхідні для ефективною адаптації до пенсійного періоду; емоційно-вольовий компонент забезпечує психічну саморегуляцію в різних мікро- і макросоціальних середовищах; мотиваційний компонент відображає збалансовану спрямованість особистості на себе, на інших, на світ, а також

позитивне сприйняття свого майбутнього, спектр пізнавальних потреб та інтересів; конативний компонент забезпечує активність осіб пізньої зрілості в різних життєвих ситуаціях [4, с. 154].

За нашими спостереженнями, деформація особистості в пенсіонерів МВС може бути наслідком впливу тривалої професійної діяльності в умовах постійного стресу, підвищеного рівня відповідальності та роботи у кризових ситуаціях. Основними аспектами особистісної деформації можуть бути:

1. Психологічна втома та вигорання.

Так, протягом тривалої служби працівники МВС України стикаються з численними стресовими ситуаціями, що може призвести до хронічного емоційного виснаження та зниження здатності до співпереживання.

2. Параноя та підвищена підозрілість.

Постійне спілкування з правопорушниками та робота з негативними ситуаціями може сприяти формуванню підвищеної підозрілості, навіть у людей у відставці, що проявляється в негативному ставленні до оточуючих і зниженні загального рівня довіри до них.

3. Ригідність мислення.

Високий рівень дисципліни та чітка ієрархічна структура в МВС формують схильність до ригідного, стереотипного мислення, що ускладнює адаптацію до нових умов після виходу на пенсію, адже вже немає чітких інструкцій, алгоритмів дій та протоколів.

4. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Працівники МВС України можуть зазнавати травматичних подій, що може викликати ПТСР. Симптоми можуть включати тривожність, флешбеки, нічні кошмари, а також соціальну ізоляцію.

5. Проблеми із самооцінкою та роллю в суспільстві.

Також необхідно зазначити, що після виходу на пенсію колишні працівники МВС України можуть стикатися з відчуттям втрати своєї ролі та місця в суспільстві, що спричиняє труднощі в адаптації до цивільного життя і може викликати депресію.

Таким чином, вивчаючи проблему особливостей формування особистісної деформації працівників МВС України при виході на пенсію, можемо зазначити, що основними чинниками її походження є сама специфіка професійної діяльності, соціальна ситуація, а також деякі особливості особистості правоохоронців. Для мінімізації впливу особистісної деформації важливо проводити роботу з психологічною підтримкою, підготовкою до життя після пенсії та створенням умов для успішної соціальної реінтеграції.

Для надання комплексної психологічної допомоги людям літнього віку при виході на пенсію з числа працівників МВС використовуються різноманітні види діяльності зокрема:

- психологічна діагностика – психологічне обстеження з метою визначення причин, що ускладнюють індивідуальний розвиток, взаємини в сім'ї і соціумі;

- психологічна корекція – здійснення психологічних заходів з метою усунення перешкод в індивідуальному розвитку та поведінці, формування позитивної життєвої перспективи особистості;

- психологічна реабілітація – надання психолого-педагогічної допомоги літнім людям, які перебувають у кризовій життєвій ситуації, з метою адаптації до нових умов життя, діяльності;

- психологічна профілактика – своєчасне попередження проблем у міжособистісних стосунках, запобігання конфліктним ситуаціям та ін.;

- психологічна просвіта, основною метою якої є оволодіння сучасними знаннями про людину, підвищення психологічної культури особистості [5, с. 227-228].

5.2. Психодіагностичні критерії виявлення особистісної деформації працівників МВС України та військовослужбовців при переході від служби на пенсію

Проаналізувавши психологічну літературу, слід відзначити, що наукових праць, присвячених психодіагностиці проявів особистісної деформації працівників МВС при виході на пенсію, на сьогодні недостатньо. Проте знання закономірностей розвитку особистісної деформації та її проявів є необхідним для ранньої діагностики порушень та побудови корекційної роботи з особами пізньої зрілості.

Тому, взявши за основу наукову доробку Л. Засекіна та Л. Магдисюк [4], які виділяли прояви когнітивного, емоційно-вольового та конативного компонентів психологічної готовності до виходу на пенсію працівників МВС України, ми підібрали низку психодіагностичних методик, які можна використати як психодіагностичний інструментарій для виявлення проявів особистісної деформації:

1. Методика оцінювання нервово-психічного напруження Т. Немчіна дозволяє виявити, наскільки гармонійно особистість відчувається в період кризи виходу на пенсію (Додаток В) [6, с. 23-25].

2. Шкала Монтгомері-Асберга для оцінки депресії (MADRS) призначена для швидкої та точної оцінки тяжкості депресії (Додаток Г) [6, с. 54-57].

3. Методика оцінки якості життя К. Буркхардт оцінює задоволеність різними сферами життя особистості. Задоволеність якістю життя осіб пенсійного віку визначається насамперед досягнутими цілями, ефективно подоланими труднощами, змінами в особистому та професійному житті (Додаток Д) [7, с. 206].

4. Методика Н. Холла дає можливість вивчити *здатність до встановлення глибоких емоційних стосунків, адже рівень емоційного інтелекту пенсіонерів, який розглядається як риса особистості, забезпечує*

здатність відчувати емоції інших та диференціювати і контролювати власні переживання, та є важливою умовою забезпечення «орієнтації на інших» (Додаток Е) [7, с. 221-213].

5. Шкала діагностики рівня депресії В. Зунга (Додаток Ж) [7, с. 214].

6. За методикою Short Survey-36 (SF-36) Дж. Веера, визначаючи суб'єктивні оцінки стану власного психологічного здоров'я, пенсіонери вказують на особливості власного емоційного стану загалом та в поєднанні з іншими за показниками: життєздатність (життєва активність) – відчуття себе повним сил та енергії чи, навпаки, обезсиленим; соціальне функціонування – міра, в якій фізичний чи емоційний стан обмежує соціальну активність (спілкування); рольове функціонування, зумовлене емоційним станом – міра, в якій емоційний стан заважає виконанню роботи чи іншої повсякденної діяльності (у тому числі великі затрати часу, зменшення об'єму роботи, зниження її якості тощо); психічне (емоційне) здоров'я, що характеризується відсутністю депресивного настрою, тривоги, загальним показником позитивних емоцій (Додаток К) [7, с. 215-217].

7. Тест життєстійкості С. Мадді є адаптацію опитувальника Hardiness Survey та оцінює здатність і внутрішню готовність особистості до активних і гнучких дій у ситуації стресу та великих труднощів, ступінь уразливості до переживань стресу і репресивності (Додаток Л) [7, с.218].

Звичайно, сформований нами список психодіагностичних методик для дослідження особистісної деформації працівників МВС України при переході від служби на пенсію не є вичерпним. Його можна змінювати та доповнювати залежно від завдань тестування та враховуючи індивідуальний підхід. Так, окрім опитувальників, можна використовувати діагностичні бесіди, проєктивні методики, метод вивчення продуктів діяльності, метод експертних оцінок, біографічний метод, метод діагностики міжособистісних відносин тощо. Додатковими методиками діагностики особистісної складової працівників МВС можуть бути такі: Методика «автопортрета» (П. Ржичан),

Шкала самооінки (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), Методика визначення індексу життєвого задоволення (ІЖЗ), САН тощо.

У процесі психодіагностики працівників МВС здійснюється спостереження за невербальними проявами: паралінгвістичні та екстралінгвістичні ознаки, оптико-кінетичні ознаки, міжособистісний простір, візуальний контакт, мимовільні психофізіологічні реакції, які є додатковими джерелами візуальної психодіагностики для психолога.

Для комплексної психодіагностичної роботи з працівниками МВС слід відвести достатню кількість часу, особливу увагу приділивши таким структурним компонентам особистості, які можуть зазнавати деформації в результаті професійної діяльності, як: самооінка, самосвідомість, рівень домагань, емоційно-вольова сфера, структура характеру та її акцентуації, особливості адаптації до цивільного життя, ціннісні орієнтації, мотиваційна сфера тощо. Психодіагностичні методики підбираються згідно з психофізіологічними можливостями особистості та вікового критерію. При виявленні психологом різного плану порушень (наприклад, клінічної депресії, схильності до суїциду тощо), слід заручитися підтримкою спеціалістів – неврологів, психотерапевтів, психіатрів, запропонувати підтримку в межах своєї компетентності.

5.3. Основні напрями психологічної допомоги щодо відновлення життєвих ресурсів з метою профілактики особистісної деформації працівників системи МВС України, які вийшли на пенсію

Перехід на пенсію є одним із кризових періодів кожної особистості. Оскільки доросла людина часто не усвідомлює, що перебуває у кризовій ситуації, то їй може здаватися, що вона потребує професійної допомоги психолога. Проблеми, які спричиняють кризову ситуацію, можуть пов'язуватися з непорозуміннями в сімейних стосунках або психоемоційними навантаженнями, пережитими на роботі. Тому психологи повинні допомогти

правоохоронцям визнати, що вони можуть по-різному переживати кризу виходу на пенсію. Для цього психологи можуть розповісти про психологічні особливості, фактори та закономірності кризи пенсійного віку та наголосити на двох основних напрямках її подолання, пов'язаних зі ставленням людини до цієї ситуації: криза як можливість для зростання та криза як страждання.

Головним з них є формулювання необхідності зміни внутрішньої позиції, тобто перехід від подолання зовнішнього світу до самопізнання. Однак для подолання кризи не завжди достатньо лише психологічного консультування. Необхідна діагностика кризової ситуації та її психологічна корекція, метою якої є формування гармонійної, ціннісно-орієнтованої системи, що є основою для особистісної зміни способу мислення про себе та своє майбутнє.

Упродовж роботи із людьми передпенсійного та пенсійного віку, на думку Л. Засекіної та Л. Магдисюк, слід дотримувалися таких напрямів:

- розширювали коло спілкування;
- забезпечувати умови для соціальної активності (хобі, здійснення мрії);
- розвивати пізнавальні здібності (читання, заучування напам'ять пісень і віршів, розгадування кросвордів, оповідь історій тощо) [4, с. 145].

Сервісні центри МВС України, поліклініки, санаторії системи МВС, центри соціальних служб, Центри допомоги врятованим, Центри життєстійкості, окремі громадські організації та психологічні центри тощо, які готові надавати психологічну допомогу працівникам МВС при виході на пенсію, мають враховувати, що психологічна робота з людьми похилого віку вимагає від спеціалістів відповідного рівня знань та умінь. Так, психологи, які працюють з працівниками структури МВС України, так само, як і при роботі з людьми літнього віку інших спеціальностей, повинні володіти знаннями:

- про людину похилого віку як об'єкт психологічної допомоги, її вікові, індивідуальні особливості, соціальні фактори, що впливають на розвиток особистості в похилому віці;

- про цілі, завдання, зміст, форми та методи консультативної роботи з людьми похилого віку;

- про особливості соціальних, психологічних, медичних проблем, що виникають у людей похилого віку;

- про особливості адаптації до пенсійного періоду життя [8, с. 34].

На нашу думку, основними напрямками психологічної допомоги працівникам МВС України при виході на пенсію можуть бути:

- допомога у сприйнятті себе в новій ролі;
- покращення та стабілізація психоемоційного стану;
- робота з тривожними думками;
- робота з травмівним досвідом;
- підвищення самооцінки;
- відновлення та розширення кола соціальних зв'язків та контактів;
- робота з почуттям самотності;
- розвиток інтересів у нових сферах життя (окрім професійної);
- пошук внутрішніх ресурсів і опор;
- покращення якості життя;
- питання самореалізації;
- вирішення проблем міжособистіних стосунків;
- проблеми соціальної адаптації;
- пошук нових смислів та ціннісних орієнтирів;
- робота з проявами девіантної поведінки тощо.

Психологічна допомога може реалізовуватися як в індивідуальній, так і в груповій формах, наприклад, через створення груп підтримки.

Відновлення життєвих ресурсів та розширення соціальних контактів – це важлива складова для збереження ментального здоров'я працівників МВС у період виходу на пенсію. Основними техніками, які можуть сприяти цьому, є такі:

1. Медитація та усвідомленість.

Медитація допомагає знизити стрес, поліпшити концентрацію та налаштувати внутрішню гармонію. Техніки усвідомленості (майндфулнес) дозволяють бути «тут і зараз», що знижує тривожність і емоційне виснаження.

2. Дихальні вправи (наприклад, глибоке дихання або дихання по системі «4-7-8», «Дихання по квадрату», «Дихання животом» і т. ін.) сприяють розслабленню та покращують загальний стан.

3. Фізична активність.

Наприклад, йога, фізична зарядка зранку, легкі розтяжки: такі практики допомагають зняти напругу в м'язах і одночасно відновлюють енергію через рух.

Ходьба на свіжому повітрі: прогулянка на природі заспокоює нервову систему та відновлює життєву енергію.

4. Час для себе.

Читання, малювання, музика: такі хобі дозволяють відволіктися від рутинних справ та дають можливість розслабитися.

День без гаджетів: вимкнення смартфонів, комп'ютерів, телевізорів хоча б на кілька годин допоможе знизити інформаційне навантаження і відновити ментальні ресурси.

5. Сон та відпочинок.

Регулярний сон – найважливіший спосіб для відновлення сил. Намагайтеся дотримуватися стабільного режиму сну, забезпечуючи собі щонайменше 7-8 годин сну на добу.

Короткі перерви під час робочого дня (по 5-10 хвилин) також допоможуть підтримувати енергію.

6. Збалансоване харчування.

Правильне харчування важливе для відновлення фізичних і ментальних ресурсів. Пийте достатньо води, їжте фрукти, овочі та продукти, багаті на антиоксиданти й вітаміни.

7. Практика вдячності та позитивного мислення.

Щоденне ведення журналу вдячності допомагає сфокусуватися на позитивних моментах, що стимулює емоційне відновлення.

Афірмації – це позитивні твердження, які можна використовувати для підтримки віри у власні сили та підвищення мотивації.

8. Соціальна підтримка.

Спілкування з близькими людьми, друзями або навіть просто участь у групах за інтересами допомагає зняти емоційне навантаження та отримати енергію від соціальних контактів.

9. Планування та визначення пріоритетів.

Тайм-менеджмент дозволяє уникати перевантажень, зосереджуючи увагу на найважливіших завданнях. Визначення пріоритетів допомагає уникати вигорання та контролювати баланс між роботою і відпочинком.

10. Постійне навчання та самовдосконалення.

Сьогодні є безліч безкоштовних онлайн- чи офлайн-семінарів, тренінгів, практикумів, які можна вибрати для самоосвіти, зважаючи на коло своїх інтересів.

Отже, важливо експериментувати з різними методами і знайти ті, що найкраще підходять.

Конкретний досвід нашої психологічної допомоги людям у період виходу на пенсію показує, що в роботі з людьми похилого віку найбільш затребуваним та ефективними є консультування з використанням методів КПТ та арттерапевтичних методик. Для відновлення життєвих ресурсів та розширення соціальних контактів з метою профілактики особистісної деформації працівників МВС України, які вийшли на пенсію, можна використати наступний набір технік:

1. Техніка «Двері» (автор О. Дубень).

Мета: усвідомлення власного особистісного потенціалу, визначення ролі особистості у власному житті, здатності до самовираження.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція: Клієнту пропонують на аркуші паперу А4 за допомогою олівців чи фарб намалювати двері. Коли малюнок готовий, терапевту доцільно задати низку запитань, а відповіді краще записати. Після малюнка дверей клієнту пропонують взяти інший аркуш і намалювати те, що знаходиться за дверима.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Як Ви відчуваєте себе, дивлячись на ці двері?
- Двері відкриті чи закриті (Якщо так, то чи на замок? Який цей замок?)?
- Як виглядають двері? Який матеріал? Чи є віконця?
- Чи можна в них зайти?
- Хто може в них зайти?
- Двері ведуть у приміщення чи на вулицю?
- Якщо у приміщення, то яке це приміщення? Хто знаходиться в цьому приміщенні?
- При яких умовах можна зайти в ці двері?
- Кому Ви зможете довірити ключі від цих дверей?

Деякі аспекти інтерпретації:

Закриті двері можуть свідчити про недовіру до людей і світу, що може бути наслідком дитячої травматизації.

Якщо двері мають багато деталей, красиво оздоблені, це означає, що для клієнта важливе значення в житті має самопрезентація, високий рівень залежності від думки інших, а також може бути показником комплексу неповноцінності.

Можливість зайти у двері свідчить про здатність «впускати» у власне життя людей та вміння будувати довготривалі стосунки.

Якщо двері ведуть на вулицю – значить у людини відсутня фіксація на собі та стосунках з оточенням. Особа здатна «відкрити» себе життю і сміливо приймати виклики.

Якщо людині неприємно говорити про те, що за дверима –тим більше в неї проблем.

Якщо на малюнку 2 присутні інші люди, це може вказувати на залежність від когось, прагнення володіти і керувати.

Варто звернути увагу на малюнок, що виконаний простим олівцем, до якого відсутні коментарі. У такому випадку особа не бажає озвучувати свої травматичні та болючі переживання, приховує або витісняє їх [9, с. 139-140].

2. Техніка «Танець життя» (автор І. Матійків).

Мета: усвідомлення життєвих стратегій, установок, специфіки життєвого стилю та задоволеності власним життям.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, колода метафоричних асоціативних карт «Танець життя».

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція: Клієнту пропонують (на його вибір) на аркуші паперу А4 за допомогою олівців чи фарб намалювати танець, що відображає його життя. Інший варіант – клієнт може витягнути із колоди карт «Танець життя» – карту, що відображає його життєвий танець.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Опишіть приміщення, в якому Ви танцюєте?
- Чи хтось спостерігає за Вашим танцем? Хто ці люди?
- Що можуть сказати люди про Ваш танець?
- Кого більше серед глядачів: чоловіків чи жінок?
- Які переживання та відчуття у Вас під час виконання танцю?
- Якщо це парний танець, хто Ваш партнер?
- Якщо груповий танець, то хто інші учасники?
- Який стиль Вашого танцю?
- Ви гарно танцюєте?
- Чи хотіли б Ви змінити партнера?
- Чи хотіли б Ви зупинитися? (Якщо так, то чому?)

- Що би Ви хотіли змінити в цьому танці?

Деякі аспекти інтерпретації:

Усі відповіді на запитання спробуйте спроектувати на життя та життєву ситуацію клієнта, оскільки вони чітко відображають актуальні переживання та ставлення клієнта до життя [9, с. 140-141].

3. Техніка «Ріка життя».

Мета: метафоризація погляду на життя, усвідомлення життєвих настанов та цінностей, оцінка основних етапів формування особистості, факторів соціогенезу особистості.

Обладнання: папір А4 або А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 25 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція: Клієнту пропонують взяти великий аркуш паперу (або кілька), відкласти на ньому по горизонталі значимі періоди життя, починаючи від народження до теперішнього моменту.

Наступне завдання для клієнта: закрити очі і уявити, як річка бере свій початок (льодовик, гори, ліс). Річка починає свій шлях, навколо неї відкривається багато пейзажів, змінюються її води, збагачується підводний світ, а також зустрічаються перешкоди.

Відкривши очі, клієнт зображає на малюнку все, що побачив у своїй уяві.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Наскільки глибока (мілка) Ваша річка?
- Чи змінюється її глибина?
- Чи є на ній острівці?
- Яка в ній вода? Який її колір, прозорість?
- Чи видно дно цієї річки?
- Що видно на дні цієї річки?
- Як дістатися до дна цієї річки?
- Яка швидкість течії?

- Чи є життя в цій річці?
- Чи годує ця річка кого-небудь?
- Які береги цієї річки?
- Чи живуть люди на берегах річки?
- Чи є поселення на березі річки?
- Чи зустрічаються на річці греблі, водоспади, вири, підводні камені, пороги?
- Чи побудовані через річку мости? Які вони?
- Чи зливається річка з якоюсь іншою в певному місці?
- Чи розмиті в річки береги?
- Чим можна зміцнити береги?
- Як облагородити русло річки?
- Який транспорт їздить по Вашій річці?

Деякі аспекти інтерпретації:

- Початок річки символізує пренатальний період та його особливості.
- Береги річки – це батьки (правий берег – батько, лівий – мати). Наповненість берегів і кольори свідчать про емоційний контакт та зв'язок з ними.
- Швидкість річки – темп та активність життя клієнта.
- Рівень глибини – прагнення до саморозвитку та самовдосконалення.
- Камені, пороги, греблі – перешкоди в житті.
- Острівець – важливий проєкт у житті, часто символізує вагітність.
- Місток – комунікація між батьківським і материнським.
- Пора року на малюнку – емоційний стан на даний час.
- Водоспади – сексуальна енергія.
- Коловороти – кризові життєві ситуації.
- Якщо річка розходить у сторони – допомога комусь, якщо впадають у неї інші річки – допомога когось.
- Якщо річка висихає – депресія, стрес.
- Рівень чистоти та підводний світ – багатство внутрішнього світу.

- Будинок – затишок, комфорт.
- Дерева, ліс – вплив соціуму [9, с. 141-143].

4. Техніка «Велика картина мого життя».

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя, основні життєві стратегії та потенціал життєтворчості.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20-30 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція: Клієнту пропонують уявити себе великим художником і спробувати намалювати картину власного життя, попередньо обравши її сюжет:

- Природа.
- Портрет.
- Абстракції.
- Сцени з життя.

Клієнту також пропонують дати назву картині.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Назвіть 3 емоції, які викликає у Вас намальована картина?
- Чи подобається Вам картина?
- Які основні образи, символи чи елементи у Вашій картині?
- Якщо б Ви презентували цю картину, як би продовжили речення «Ця картина про...».

Деякі аспекти інтерпретації:

Відповідно до обраного варіанту малюнка можна припустити, що клієнт, який орієнтується на зображення власного життя як природи, орієнтований на прийняття і визначення матеріального та духовного балансу в житті. Домінуючою соціальною стратегією виступає взаємодія. Така особа любить життя, проявляє життєву активність та інтерес, основний принцип «життя заради життя».

Портрет людини на картині життя є символом Его. Така особа намагається знайти компроміс між соціальністю та власною індивідуальністю, як правило, вона перебуває в пошуку ролі для себе, а життя для неї виступає шансом та можливістю шукати і пізнавати себе у світі.

Абстрактні фігури в картині життя свідчать про прагнення досягнути його найглибші та незвідані сторони, про творчий та нестандартний підхід до життєздійснення. У таких осіб прослідковується прагнення пізнати все незрозуміле і магічне.

Сюжети з життя відображають високий рівень соціального інтересу та соціальної активності особи, прагнення бути успішною та ефективною. Соціальна основа для такої особи – це опора на виживання. Особистісний вектор таких осіб спрямований на життя заради інших, для інших, служіння, спілкування, контакти, обмін енергіями. У них спостерігається тенденція на сприйняття себе через призму іншого, а іншого через призму себе в системі цінностей і структур.

Опираючись на домінуючу психічну функцію за К. Юнгом (мислення, почуття, відчуття та інтуїція) і відповідно типологію особистості, а саме мислительний, емоційний, сенсорний (відчуваючий) та інтуїтивний типи, можна спробувати пояснити вибір сюжетів картини життя клієнта таким чином:

- Особи сенсорного типу обирають сюжет природи, оскільки для них ключовою потребою в житті є баланс та гармонія (Я-самість).

- В осіб мислительного типу домінує пізнання себе та своїх можливостей, перевірка ролей і потенціалу. Такий тип осіб обирає малюнок свого життя у вигляді портрета.

- Створення нового, невідомого і незрозумілого властиве для людей, що зображають своє життя через абстрактні фігури. Для них важливим та цікавим є і зовнішній світ, і вони самі (Я-непізнане).

- Процеси та персонажі життя як сюжет картини життя, свідчать про сформований емоційний тип, для якого характерна цінність інших у власному

житті, як мотив власного життєтворення. Для них властиві емоційне сприймання життєвих ситуацій та оціночні судження [9, с. 144-146].

5. Техніка «Мої ресурси».

Мета: Обладнання: папір А4, кулькова ручка.

Тривалість виконання: 30-40 хв.

Форма роботи: індивідуальна/групова.

Інструкція: клієнтові пропонується заповнити таблицю:

№ з/п	Улюблені страви	Приємні справи	Місця, що надихають, дають силу	Мої ресурсні люди

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи легко, чи складно було заповнити таблицю?
- З якого стовпчика розпочали?
- Чи рівномірно заповнені стовпчики?
- Чи є незаповнені стовпчики, про що це свідчить для Вас?
- Що саме є для Вас ресурсним у житті?
- Чи всього вистачає? Що хотілося б мати як ресурс?

6. Вправа «Коло довіри» (адаптація вправи Пети Геммінс).

Мета: навчити учасників відновлювати і розширювати соціальні контакти.

Завдання:

- актуалізувати значущість людського спілкування;
- переосмислення ситуації, яка склалася;
- віднайти ресурси для конструктивного перетворення ситуації;
- навчити розширювати коло соціальних контактів;
- розвивати навички здобуття підтримки соціального оточення.

Інструкція:

1. Учасникам пропонується на аркуші в центрі намалювати коло і в ньому написати своє ім'я. У цьому колі також треба написати імена тих людей, яким учасник повністю довіряє і може звернутися по допомогу в будь-який час.

2. Навколо першого малюється друге коло, до нього записують тих людей, з якими учасник має добрі стосунки і які час від часу допомагають йому, з якими він може ділитися почуттями, але не всіма.

3. У третє коло вписуються люди, з якими учасники спілкуються іноді, проте вони не є друзями, а близькими.

4. Поза колами учасники пишуть ті соціальні інституції та організації, з якими ми стикаємось у житті (наприклад, волонтерський рух, професійні спілки тощо).

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи задовольняє вас розташування людей, які знаходяться в тому чи іншому колі, чи хотіли б ви когось наблизити, чи навпаки віддалити від себе.

- На вашу думку, в якому колі для цих людей перебуваєте ви?

Висновок ведучого: «Іноді, коли нам буває складно, нам здається, що біля нас нікого немає, що ми самотні. Проте ця вправа свідчить, що навколо нас доволі багато людей, які можуть прийти нам на допомогу у складні часи. Ми можемо розмістити цей малюнок як нагадування у зручному місці та час від часу звертатися до нього, іноді щось змінювати» [10, с. 209-210].

7. Вправа «Подушка безпеки» (автор В. Назаревич).

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 20-30 хв.

Форма роботи: індивідуальна/групова.

Інструкція: Ми звикли тривожитися. І від поганих моментів, і від хороших, і навіть від самої тривоги ми також тривожимося. І коли ми ловимо себе на цьому почутті, варто переспрямувати наш ресурс на позитив.

Візьміть аркуш паперу і намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки. У вас є

робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати.

Але намалювати їх потрібно так, щоб на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоб ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

1. Яка кількість ваших подушок?
2. Які ви вибирали кольори при зображенні ваших подушок? Чому?
3. Які думки і почуття викликали у вас вправи?
4. Які вправи ви візьмете для себе?
5. Чи допоможуть вам практики поповнювати власні ресурси?

Підсумок. Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти [11].

Таким чином, наведений перелік вправ не є вичерпним, його можна доповнювати різноманітними вправами, які будуть допомагати особам, звільненим зі служби МВС задля поліпшення психоемоційного стану, зниження рівня тривожності, розвитку навичок резильєнтності тощо.

Висновки. Періодичне виконання системи подібних технік, які дають можливість переосмислити своє коло соціальних контактів, усвідомити та розширити систему зовнішніх та внутрішніх ресурсів, сприятимуть профілактиці особистісної деформації працівників МВС України, які вийшли на пенсію. Головне завдання психолога в цьому аспекті – підібрати систему вправ, які будуть доступні для клієнта та сприятимуть підтримці та відновленню його ментального здоров'я.

5.4. Особливості надання психологічної допомоги при переході від військової служби до цивільного життя

Після звільнення військовослужбовці часто стикаються з труднощами, пов'язаними з адаптацією до мирного життя, психологічними наслідками служби та соціальною інтеграцією.

Деякі питання ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб регламентуються Постановою Кабінету Міністрів України № 307 від 18 березня 2024 р. (із змінами, внесеними згідно з Постановою КМУ № 805 від 09.07.2024) [12].

Метою надання психологічної допомоги є:

- 1) збереження та відновлення психічного здоров'я, профілактика/запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів отримувачів послуг;
- 2) подолання складних життєвих обставин;
- 3) зниження частоти та тяжкості наслідків травматичних подій для психічного здоров'я особи;
- 4) запобігання інвалідності.

Психологічна допомога передбачає:

- 1) діагностику психологічного стану отримувача послуг психометричними методами, які є валідними;
- 2) підтримку та відновлення функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній сфері;
- 3) психотерапію психічних та поведінкових розладів та станів, які виникли внаслідок хвороби/травми, участі в бойових діях, надзвичайних ситуацій, полону, відбування покарання тощо;
- 4) психологічну просвіту та інформування, психосоціальну підтримку отримувача послуг та членів його сім'ї.

Психологічна допомога передбачає надання таких видів послуг із психологічної допомоги:

1) групова робота – проведення психологічних тренінгів, занять із психологічної просвіти та інформування, надання психологічної допомоги у групах підтримки із застосуванням стандартизованих процедур, спрямованих на саморозкриття учасників таких груп, актуалізацію наявного досвіду і пошук шляхів розв'язання власних психологічних проблем, формування навичок самопізнання та саморозвитку, опанування нових комунікативних і поведінкових стратегій;

2) перша психологічна допомога – сукупність заходів з психологічної підтримки та практичної допомоги особам відразу після настання травматичних подій з метою зменшення симптомів стресу, сприяння коротко- та довгостроковим стратегіям функціонування і подолання особами стресової ситуації;

3) психологічна діагностика – проведення оцінки актуального психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей отримувача послуг, здійснення контролю за його психічним станом, визначення потреби та оптимальних методів психологічної допомоги;

4) психологічна просвіта та інформування (психоедукація) – проведення інформаційно-просвітницької роботи фахівцями з метою профілактики та запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів, формування загального розуміння про власне психічне здоров'я та навичок турботи про нього;

5) психологічне консультування – цілісне, свідоме та планомірне застосування науково обґрунтованих методів психологічної допомоги особам, які перебувають у складних життєвих обставинах, пережили надзвичайні події, мають емоційні, поведінкові проблеми, що не відповідають діагностичним критеріям психічних розладів, а також можуть бути супутніми під час виникнення психічних розладів;

6) психотерапія – цілісне, свідоме та планомірне застосування науково обґрунтованих методів психотерапії з метою профілактики та/або подолання психічних та поведінкових розладів, розв'язання особистісних та

міжособистісних проблем, відновлення або компенсації психічних функцій та покращення якості життя отримувача послуг.

Послуги із психологічної допомоги можуть надаватися у такій формі:

- індивідуальній – за відсутності сторонніх осіб;
- сімейній – разом із особами, що перебувають у родинних стосунках або проживають однією сім'єю;
- груповій – у групі з іншими отримувачами послуг у складі не більш як 10 осіб.

Вибір форми надання послуг залежить від виду послуги, мети, завдань, етапу та шляхів надання психологічної допомоги.

Надання психологічної допомоги здійснюється з урахуванням таких принципів етичної та безпечної поведінки:

- повага до прав людини, честі та гідності;
- компетентність, наукова обґрунтованість застосування методів психологічної та психотерапевтичної допомоги;
- добровільність, що передбачає неможливість надання послуг із психологічної допомоги без добровільної згоди отримувача послуг;
- конфіденційність, що передбачає гарантування особистісної та соціальної безпеки отримувача послуг і збереження в таємниці всіх відомостей, отриманих під час надання психологічної допомоги.

Надання психологічної допомоги здійснюється на таких рівнях:

- перший рівень, що включає соціально-психологічну підтримку та надання соціальних послуг, зокрема соціального супроводу, соціальної адаптації, консультування;
- другий рівень, що включає психологічну допомогу;
- третій рівень, що включає комплексну медико-психологічну допомогу.

Рівень, на якому отримувачу послуг повинні бути надані послуги із психологічної допомоги, визначається за результатами психологічної діагностики з урахуванням життєвих обставин отримувача послуг, стану його здоров'я та психічного стану.

Психологічна просвіта, психологічна діагностика, групова робота, психологічне консультування здійснюються на всіх рівнях, змінюється лише їх наповнення, а психотерапія проводиться на другому і третьому рівнях.

Психологічна діагностика обов'язково проводиться на початку та наприкінці надання психологічної допомоги, а також за потреби у процесі її надання відповідно до стану отримувача послуг.

На кожному рівні отримувачі послуг можуть потребувати екстреної (кризової) психологічної допомоги (комплекс заходів, що здійснюються у разі гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи) з метою стабілізації психічного стану, відновлення попереднього рівня функціонування, запобігання розладам адаптації.

Надання психологічної допомоги першого рівня має на меті сприяння соціальній адаптації (реадаптації) отримувачів послуг, їх соціально-психологічну підтримку та надання соціальних послуг, зокрема соціального супроводу, консультування, та передбачає сприяння психічному здоров'ю та психосоціальному благополуччю, а також здійснення профілактичних заходів щодо груп, сімей та окремих осіб, які мають найвищий ризик потрапляння у складні життєві обставини через вплив несприятливих зовнішніх та/або внутрішніх факторів.

На другому рівні психологічна допомога спрямована на розв'язання актуальних або специфічних психологічних проблем отримувача послуг, які виникли, зокрема, внаслідок психологічного травмування в екстремальних ситуаціях (участі в бойових діях, перебування в полоні, відбування покарання тощо), в надзвичайних ситуаціях (пожежі, руйнування будинків тощо), у кризових ситуаціях (розлучення, смерть близьких людей тощо).

Робота з отримувачем послуг спрямована на відновлення відчуття безпеки, стабілізацію; побудову корисних стратегій подолання; опрацювання та осмислення психотравматичного досвіду; зменшення інтенсивності емоційного переживання; сприяння посткризовому зростанню.

На другому рівні психологічної допомоги передбачено проведення профілактичних та лікувальних заходів для осіб і сімей, які мають психологічний стрес, а також осіб із підвищеним ризиком розвитку психічних розладів.

Психологічна допомога із застосування методів психологічного консультування проводиться для осіб, стан яких не відповідає діагностичним критеріям психічних та поведінкових розладів, але які мають підвищений ризик їх формування.

У такому разі отримувачам послуг надаються індивідуальні та/або сімейні консультації. Зазначені консультації є завершеною формою роботи з отримувачем послуг.

Психологічна допомога другого рівня надається (без утворення мультидисциплінарної команди) фахівцями суб'єктів надання послуг.

Психологічна допомога із застосування методів психотерапії проводиться для осіб:

1) в яких за результатами психологічної діагностики та/або психіатричного огляду встановлено психічні та поведінкові розлади та які не перебувають у невідкладному або гострому стані;

2) які мають психосоматичні розлади, важкі хвороби (онкологія, туберкульоз, гепатит, діабет, нефрит тощо), але в момент звернення не потребують або відмовляються від медичної допомоги;

3) які мають психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин та не перебувають у невідкладному або гострому стані (делірій, абстинентний синдром тощо);

4) з агресивними проявами;

5) які отримали поранення, травми, контузію та щодо яких застосовано оперативне втручання;

6) з інвалідністю;

7) які є жертвами катувань та жорстокого поводження;

8) які були жертвами чи свідками насильства;

9) які притягувалися до відповідальності за агресивні дії, вчиняли домашнє насильство, мали суїцидальні наміри або спроби;

10) яким під час психологічної допомоги першого рівня проведене кризове втручання.

Індивідуальна психотерапія проводиться одним і тим же фахівцем регулярно та безперервно, крім випадків, якщо отримувач послуг побажав змінити фахівця. До заходів із психотерапії доцільно залучати членів сім'ї, якщо це погоджено з отримувачем послуг. Кількість необхідних консультацій визначається станом отримувача послуг, видом розладу та клінічним протоколом. Психотерапія проводиться із застосуванням специфічного методу, рекомендованого міжнародними клінічними настановами та протоколами.

Психологічна допомога третього рівня надається мультидисциплінарною командою із використанням кейс-менеджменту як комплексна медико-психологічна допомога, що передбачає терапію розладів психічного здоров'я за комплексною програмою із застосуванням психологічних, психотерапевтичних, у разі потреби медикаментозних методів та методів фізичної реабілітації.

Робота з отримувачами послуг на цьому рівні спрямована на відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, особистісних властивостей і системи стосунків отримувачів послуг, створення умов для повноцінного виходу із психологічної кризи з метою збереження їх здоров'я, відновлення боездатності або працездатності, психічних і соціальних механізмів адаптації, що впливає на ефективність соціальної поведінки і якість життя, та сприяння їх посткризовому зростанню.

Комплексна медико-психологічна допомога проводиться мультидисциплінарною командою для надання психологічної допомоги отримувачам послуг:

- із психосоматичними розладами;

- з невиліковними або хронічними захворюваннями у стадії декомпенсації;
- із сильним болем;
- які побажали отримати психологічну допомогу одночасно із стаціонарним лікуванням;
- з високим ризиком суїцидальної, агресивної поведінки, самоушкодження та рецидиву;
- з онкозахворюваннями, ВІЛ/СНІДом, іншими соціально небезпечними хворобами.

До третього рівня психологічної допомоги відносять також психологічну допомогу як складову частину комплексних або спеціалізованих реабілітаційних послуг, які надаються реабілітаційними закладами та закладами охорони здоров'я амбулаторно/стаціонарно, крім тих закладів охорони здоров'я, які уклали договори про медичне обслуговування населення з НСЗУ [12].

Психологічна допомога військовослужбовцям при переході до цивільного життя може включати такі основні напрями:

1. Діагностика та оцінка психічного стану.

Психолог проводить глибоке оцінювання стану ветерана, виявляє симптоми, такі як ПТСР, депресія, агресія, проблеми з концентрацією або сном.

2. Робота з травматичним досвідом.

Багато військових можуть мати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або інші травми, викликані війною. Психологи використовують методи когнітивно-поведінкової терапії, десенсибілізації, переробки травми та інші підходи для зменшення тривожності, панічних атак, флешбеків та інших симптомів.

3. Реінтеграція в суспільство.

Повернення до цивільного життя може бути важким через труднощі зі спілкуванням, пошук роботи, відчуття ізоляції. Психолог допомагає ветерану

адаптуватися до цивільного життя, формувати нові навички для життя в мирному середовищі, навчитися керувати емоціями, налагоджувати стосунки з родиною, друзями та суспільством.

4. Робота з емоційним вигоранням і агресією.

Військові можуть страждати на емоційне вигорання через постійне перебування у стресових умовах або накопичену агресію. Психологічні методи саморегуляції, релаксації, а також спеціальні вправи допомагають опанувати свої емоції та знижувати рівень стресу.

5. Робота з почуттям провини та сорому.

Деякі ветерани можуть відчувати провину за пережите, за втрату товаришів або за свої дії на війні. Психологічна підтримка спрямована на те, щоб допомогти ветеранам упоратися з цими почуттями.

6. Допомога у відновленні сімейних зв'язків.

Повернення з військової служби може спричинити труднощі в сімейних стосунках, тому психологи працюють над зміцненням сімейних зв'язків, допомагають налагодити комунікацію з близькими.

7. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій.

Військовослужбовці мають підвищений ризик суїцидальних думок через пережиті стреси. Психологи проводять профілактичну роботу, допомагають виявляти і працювати з негативними установками, навчати навичкам стресостійкості.

8. Професійна переорієнтація.

Військові часто мають труднощі з пошуком роботи. Психологи та кар'єрні консультанти можуть допомогти у профорієнтації, розвитку нових навичок, консультуванні щодо вибору нової професії.

9. Групова терапія.

Участь у групах підтримки може допомогти ветеранам відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях, а також обмінюватися досвідом з іншими ветеранами.

10. Підтримка сім'ї.

Психолог працює також із сім'ями ветеранів, щоб допомогти їм краще розуміти потреби і труднощі близької людини, яка повернулася з війни, та ефективно підтримувати її [13].

Робота з ветеранами війни вимагає особливого підходу. Методами психотерапії, які ефективно працюють з ветеранами, є:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає ветеранам змінювати негативні думки та переконання, які виникають через травматичний досвід. Цей метод допомагає зменшити симптоми ПТСР та депресії.

2. Експозиційна терапія включає поступове зіткнення ветерана з травматичними спогадами, щоб зменшити їх емоційний вплив. Вона може допомогти опрацювати страхи та емоційний біль, пов'язаний із травматичними подіями.

3. Терапія прийняття і відповідальності (ТПВ) навчає ветеранів приймати складні емоції та працювати з ними, замість спроб уникати або пригнічувати їх. Метод заснований на прийнятті емоцій і розвитку внутрішніх цінностей.

4. EMDR-терапія (репроцесуалізація і десенсибілізація рухом очей) полягає в роботі з болісними спогадами через контрольовані рухи очей. EMDR допомагає ветеранам переосмислити травматичні події, знижуючи тривожні реакції на них.

5. Сімейна терапія допомагає покращити стосунки ветеранів з їхніми близькими, які також можуть страждати через вплив війни на сім'ю. Сімейна терапія допомагає вибудувати підтримку та зміцнити сімейні зв'язки.

6. Арттерапія може бути як самостійним методом роботи, так і частиною комплексної терапії з психотерапевтом. Вона допомагає ветеранам повернути контроль над своїми почуттями, підвищити самооцінку, створити позитивні асоціації та сприяє швидшій адаптації до мирного життя. Арттерапія є ефективним методом психологічної підтримки для ветеранів, оскільки вона дозволяє виразити складні емоції та травматичний досвід у творчій формі.

Ось кілька видів арттерапії, які продемонстрували свою ефективність при роботі з ветеранами війни:

1. Малювання і живопис. Ці види мистецтва дозволяють ветеранам передати свої переживання та емоції через кольори та форми. Малювання допомагає виразити емоційний біль, тривогу чи навіть агресію, надаючи можливість відчувати полегшення.

2. Ліплення та скульптура. Робота з матеріалами, такими як глина, пластилін або дерево, допомагає ветеранам працювати з важкими спогадами в більш об'ємному та тактильному форматі. Створення фізичних форм дає змогу впоратися з негативними емоціями та зміцнити контроль над власними почуттями.

3. Музична терапія. Музика може бути особливо корисною для ветеранів, адже вона допомагає виразити важкі емоції та заспокоїти розум. Прослуховування музики, гра на інструментах чи написання пісень дає можливість вираження без необхідності слів.

4. Терапія письмом. Написання віршів, оповідань чи особистих нотаток допомагає ветеранам структурувати думки та ділитися своїми емоціями, іноді прихованими чи пригніченими. Це може сприяти глибшому розумінню травматичного досвіду і полегшенню симптомів ПТСР.

5. Фототерапія. Робота з фотографіями – як власними, так і загальними – може допомогти ветеранам дослідити свою ідентичність, зв'язок з минулим та прийняття себе. Знімки можуть стимулювати спогади та сприяти рефлексії над пережитими подіями.

6. Терапія танцем та рухом. Цей метод базується на вираженні емоцій через тіло. Танцювальна терапія дозволяє ветеранам працювати з тілесними реакціями на стрес та травму, знижуючи напругу та стимулюючи самовираження.

7. Кінетична терапія (модель «світ війни та миру»). Це вид арттерапії, в якому ветерани створюють діорами або макети, що відображають військовий

досвід та повернення до мирного життя. Такий метод допомагає переосмислити та впорядкувати свої травматичні спогади [14].

Кожен з цих методів можна комбінувати або використовувати окремо, залежно від індивідуальних потреб ветерана.

Отже, психологічна підтримка військовослужбовців при переході до цивільного життя має бути системною, з урахуванням індивідуальних потреб кожного ветерана, і часто включає не лише індивідуальну, а й групову терапію, яка дозволяє створити атмосферу підтримки та взаємодопомоги. Робота психолога з ветеранами є комплексною і включає співпрацю з іншими фахівцями, такими як психіатри, соціальні працівники та лікарі, щоб забезпечити ветеранам усебічну підтримку.

Список використаних джерел

1. Швець Д. В., Кісіль З. Р. Професійна деформація співробітників Національної поліції України: юридико-психологічний вимір. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. № 3. С. 301-305.
2. Сашуріна О. Ю. Професійна деформація працівників Національної поліції України: практико-орієнтований підхід. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. № 2. С. 114-123.
3. Професійно-психологічна підготовка поліцейського : навч. посіб. / А.М. Гельбак, О.М. Молчанова, Г.В.Мухіна, Н.В. Цумарєва. Київ: Алерта, 2024. 258 с.
4. Засекіна Л. В., Магдисюк Л. І. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію : монографія. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. 290 с.
5. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку: навч. посіб. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт», 2021. 288 с.

6. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

7. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 271 с.

8. Профілактика професійної деформації працівників органів внутрішніх справ: навч.-метод. посіб. / В. О. Криволапчук, С. В. Кушнар'юв, В. Р. Слівінський. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2014. 68 с.

9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

10. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу : навч.-метод. посіб. 3-тє вид., доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловйова В. В.; заг. ред. Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.

11. Подушка психологічної безпеки: Короткий психологічний путівник по дорогах життя у період воєнного часу. Київ: НПУ, 2024. 24 с. URL: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-08/Psychological-safety-final.pdf> (дата звернення 08.10.2024).

12. Деякі питання ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб. Постанова Кабінету Міністрів України № 307 від 18 березня 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/307-2024-%D0%BF#n95>. (дата звернення 08.10.2024).

13. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

14. Цумарева Н.В. Використання арттерапевтичної методики спільного малюнка в роботі з віськовослужбовцями, які проходять

реабілітацію у клініці ментального здоров'я. *Простір арт-терапії: збірник наукових праць*. УМО, 2023, ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 2 (34).С. 108–120.

ВИСНОВКИ

Перехід від служби до цивільного життя є складним, небезболісним процесом, який може супроводжуватися значними психологічними труднощами. Завершення професійної кар'єри та зміна якості життя у зв'язку зі звільненням зі служби та виходом на пенсію неминуче впливають на фізичне та психічне здоров'я правоохоронців та військовослужбовців. Тому на сьогодні актуальною постає й проблема адаптації працівника до завершення своєї професійної кар'єри та виходу на пенсію. Готовність до пенсії є однією з найважливіших умов ефективної життєдіяльності працівників сектору безпеки та оборони України після завершення кар'єри у зрілому віці.

Ця проблема набуває особливої актуальності не лише в контексті глобальних викликів безпеці та зростаючої кількості ветеранів, які повертаються до мирного життя, але й для працівників, які готуються до виходу на пенсію після тривалої служби. Труднощам переходу до цивільного життя притаманний системний характер, зумовлений доволі радикальними змінами в суспільно-політичній, економічній та психологічній сферах подальшої життєдіяльності працівників.

Для визначення психологічних особливостей періоду виходу на пенсію слід використовувати темпоральний підхід. Цей підхід визначає період виходу на пенсію як процес, що складається з трьох етапів (передпенсійний (підготовка), власне вихід на пенсію (прийняття рішення) та післяпенсійна адаптація).

Основними концептуальними напрямками психологічної підготовки до завершення професійної кар'єри та виходу на пенсію є пенсійна зрілість, навички прийняття рішень та адаптації, на які впливають економічне становище людини, місце проживання, пенсійні плани та потенційно цікаві форми діяльності.

Психологічна готовність людини до подолання негативних впливів життєвих криз базується на провідних особистісних ресурсах людини.

Основними психологічними новоутвореннями пізньої дорослості є продуктивність як прояв турботи, передача професійного та особистого досвіду молодшим поколінням, підвищена чутливість і вразливість, комунікабельність, посилення спорідненості та прив'язаності до близьких тощо.

У роботі з людьми, які переживають життєву кризу, пов'язану із закінченням професійної кар'єри та виходом на пенсію, слід спрямувати особистість на розширення кола спілкування; створення умов для соціальної активності (хобі, здійснення мрії); розвиток пізнавальних здібностей (читання, заучування напам'ять пісень і віршів, розгадування кросвордів, оповідь історій тощо).

Особливу увагу у вирішенні довгострокового завдання покращення якості життя працівників сектору безпеки та оборони України перед- та післяпенсійного віку слід приділяти активізації суб'єктивних ресурсів та створенню сприятливого організаційного середовища на етапах завершення та переорієнтації професійної діяльності. Основним завданням екологічного виходу з трудової діяльності та переходу від військової служби до цивільного життя є подолання тривоги щодо сьогодення і майбутнього.

Важливу роль в уникненні негативної поведінки відіграють якість життя, навички та вміння ефективно використовувати вільний час протягом усього життя, фінансова підготовка до виходу на пенсію та застосування конструктивних та відносно конструктивних копінг-механізмів подолання негативних наслідків кризи зрілості.

ПРИКІНЦЕВІ ПОЛОЖЕННЯ

Науково-дослідна робота за темою «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя» виконана на підставі Плану наукової роботи Міністерства внутрішніх справ України на 2024 рік, затвердженого наказом МВС від 28 грудня 2023 року № 1081 (п.61 Розділу III) на замовлення Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України.

На сьогодні усі заходи, види й обсяг робіт, передбачені технічним завданням, погодженим з замовником 10.04.2024 року, та планом-графіком проведення науково-дослідної роботи виконані авторським колективом у повному обсязі, без порушення встановлених термінів. За результатами дослідження: систематизовано науково-методичні матеріали з проблеми психологічної підтримки працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя; розроблено практичні рекомендації за змістом наукового дослідження.

Результати науково-дослідної роботи за темою «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя» відображені у таких документах:

Лист Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України до Донецького державного університету внутрішніх справ щодо вихідних вимог для розроблення технічного завдання науково-дослідної роботи «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя» (вих. № 3413/13-2024 від 04.03.2024).

Наказ Донецького державного університету внутрішніх справ № 147 від 12.03.2024 «Про організацію виконання замовлення УПЗ МВС на

проведення наукового дослідження», у тому числі про створення авторського колективу.

Лист Донецького державного університету внутрішніх справ до Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України щодо затвердження технічного завдання на виконання науково-дослідної роботи «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя» (вих. № 1612/11-2024 від 25.03.2024).

Технічне завдання на виконання науково-дослідної роботи «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя», погодженого та підписаного замовником – Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України (вих. № 10231/13-2024 від 11.04.2024).

План проведення наукового дослідження за темою «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя», затверджений ректором Донецького державного університету внутрішніх справ.

Лист-погодження Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України науково-практичних рекомендацій «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя» (вих. від 25.10 2024 № 29743/13-2024).

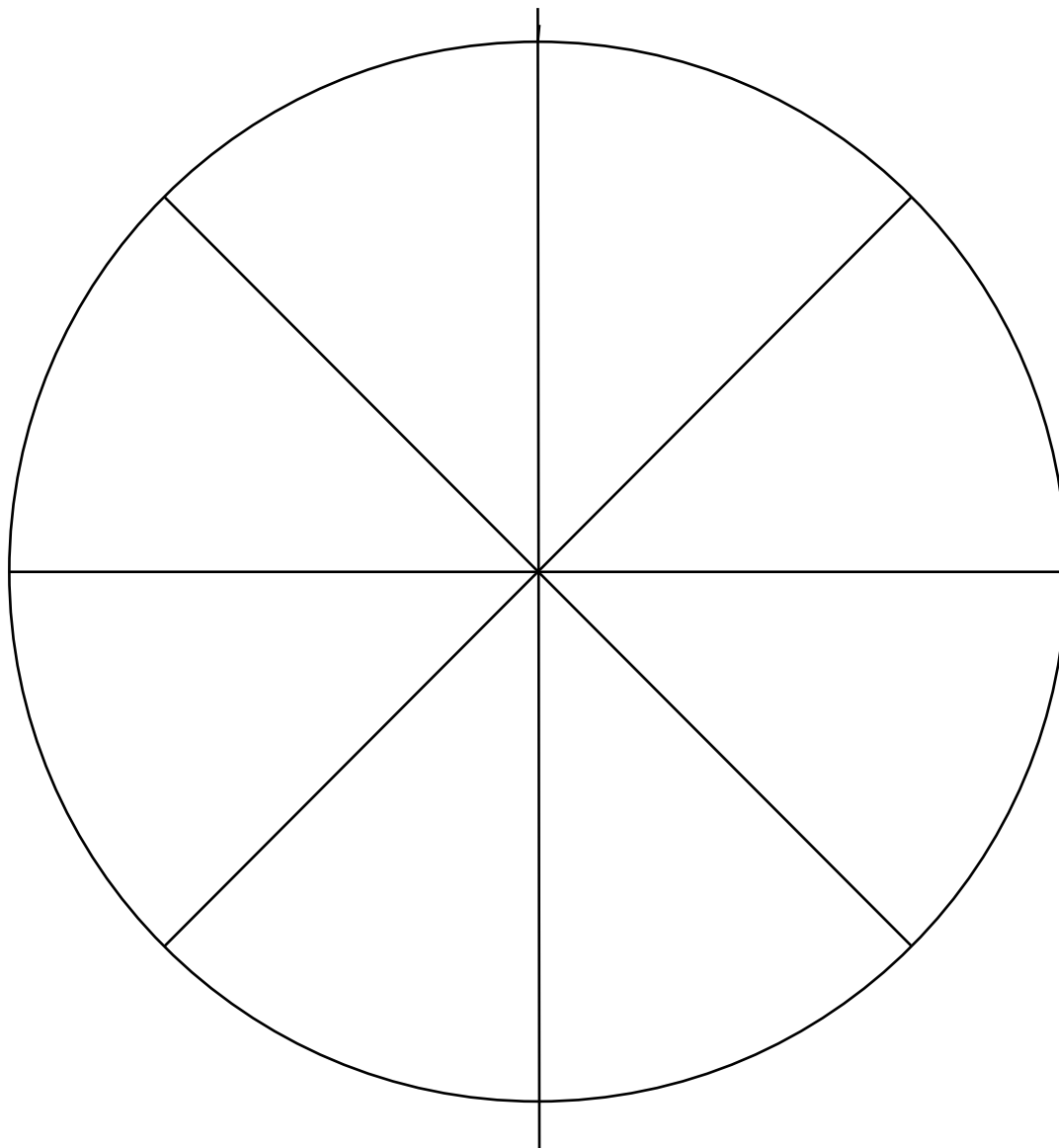
Рукопис за темою НДР - науково-практичних рекомендацій «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя»

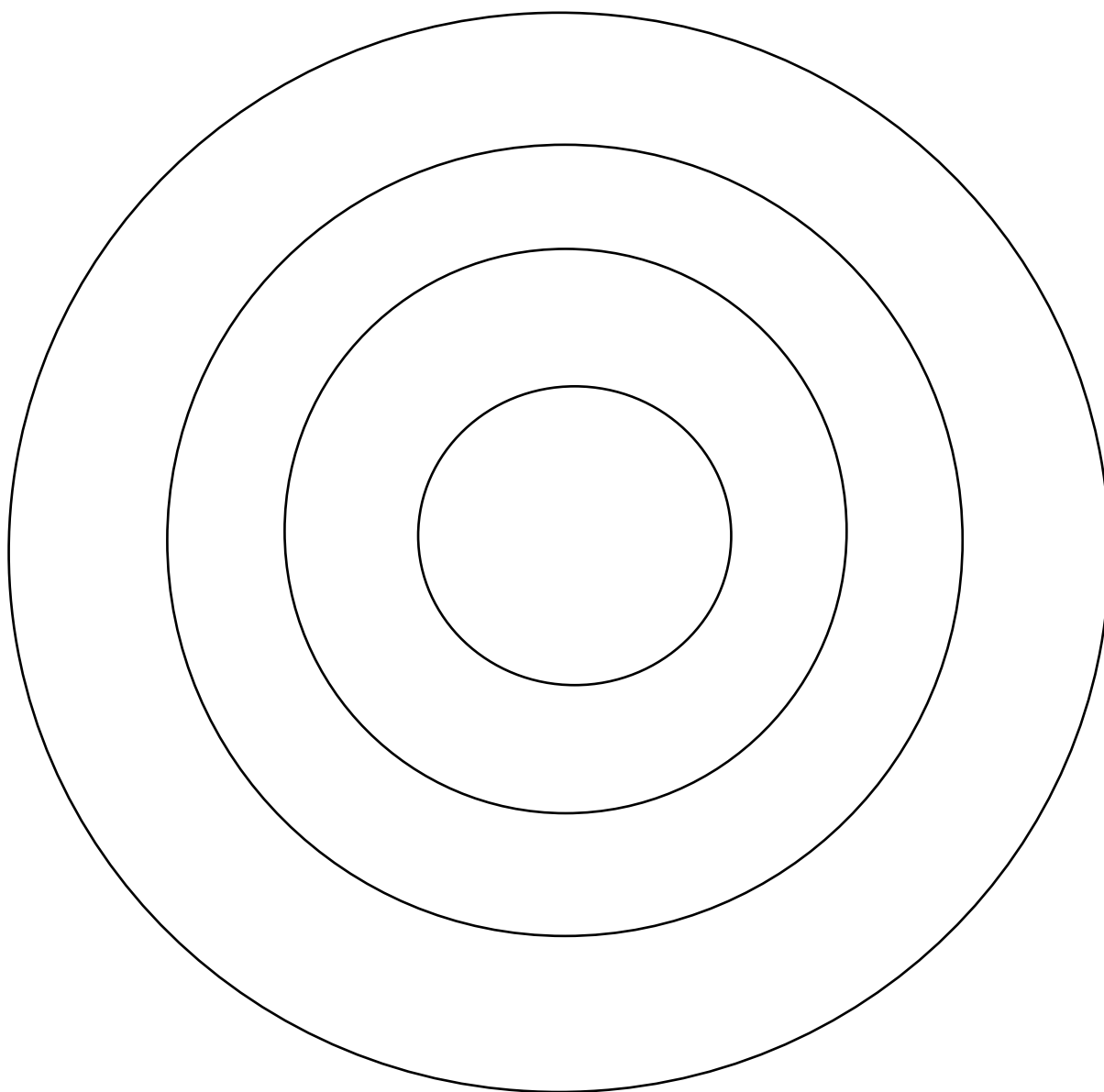
Лист Донецького державного університету внутрішніх справ до Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України здавання-приймання науково-дослідної роботи «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію,

переходом від військової служби до цивільного життя» та впровадження у практичну діяльність (вих. № 6339/11-2024 від 06.11.2024).

Акти здавання-приймання науково-дослідної роботи «Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя».

Акт про впровадження науково-практичних рекомендацій в практичну діяльність Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України від 12.11.2024 року.

ДОДАТКИ**Додаток А****Приклад малюнка до вправи «Колесо життя»**

Зразок бланка до методики «Коло спілкування»

Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.)

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і поруч з ними позначайте знаком «+», якщо ви згодні, і знаком «-», якщо не згодні.

1. Наявність фізичного дискомфорту:
 - А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
 - Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
 - В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.
2. Наявність болісних відчуттів:
 - А) повна відсутність яких-небудь болів;
 - Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
 - В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.
3. Температурні відчуття:
 - А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;
 - Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
 - В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.
4. Стан м'язового тону:
 - А) звичайний м'язовий тонус;
 - Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;
 - В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).
5. Координація рухів:
 - А) звичайна координація рухів;
 - Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
 - В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.
6. Стан рухової активності загалом:
 - А) звичайна рухова активність;
 - Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
 - В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.
7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:
 - А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;
 - Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;
 - В) наявність неприємних відчуттів з боку серця – збільшення частоти серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;
- Б) одиничні, які швидко минають і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне «гурчання»;
- В) виражені неприємні відчуття в животі – біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

- А) відсутність яких-небудь відчуттів;
- Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;
- В) значна зміна дихання – задишка, почуття недостатності вдиху, «комоч у горлі».

10. Прояви з боку видільної системи:

- А) відсутність яких-небудь змін;
- Б) помірна активізація видільної функції – більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);
- В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

- А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;
- Б) помірне посилення потовиділення;
- В) поява рясного «холодного» поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

- А) звичайний стан без яких-небудь змін;
- Б) помірне збільшення слиновиділення;
- В) відчуття сухості в роті.

13. Колір шкірних покривів:

- А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;
- Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;
- В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук «мармурового» (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

- А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;
- Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;
- В) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

- А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;
- Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;
- В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

- А) звичайний настрій;

Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;

В) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

А) нормальний, звичайний сон;

Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;

В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.

18. Особливості емоційного стану загалом:

А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;

Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, «азарт», активне бажання діяти;

В) почуття страху, паніки, розпачу.

19. Перешкодостійкість:

А) звичайний стан, без яких-небудь змін;

Б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;

В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

А) звичайна мова;

Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);

В) порушення мови – поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

А) звичайний стан;

Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, змобілізованість, високий психічний тонус;

В) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

А) звичайна пам'ять;

Б) поліпшення пам'яті – легко пригадується те, що потрібно;

В) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

А) звичайна увага без яких-небудь змін;

Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;

В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікання.

24. Кмітливість:

А) звичайна кмітливість;

Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;

В) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

А) звичайна розумова працездатність;

Б) підвищення розумової працездатності;

В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;

Б) почуття психічного комфорту, підйому психічне діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;

В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі, порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:

А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;

Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпаки, сприяють її продуктивності;

В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму.

28. Частота виникнення стану напруги:

А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;

Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;

В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;

В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальний ступінь виразності напруги:

А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;

Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;

В) різко виражена, надмірна напруга.

Обробка та інтерпретація:

За оцінку «+», поставлену напроти пункту «А» нараховується 1 бал, напроти пункту «Б» – 2 бали, напроти «В» – 3 бали. Min – 30 балів, Max – 90 балів.

- 30-50 балів – слабка нервово-психічна напруга;

- 51-70 балів – помірна нервово-психічна напруга;

- 71-90 балів – надмірна нервово-психічна напруга.

Шкала Монтгомері-Асберга для оцінки депресії (MADRS)

Шкала призначена для швидкої та точної оцінки тяжкості депресії та зміни тяжкості стану в результаті терапії. Враховує основні симптоми депресії (за винятком рухового гальмування).

Інструкція: «Оцінка повинна базуватися на клінічному інтерв'ю від найменш прямих до уточнюючих питань про стан і ступінь його тяжкості. Час, необхідний для заповнення бланка шкали, варіюється від 20 хвилин до 1 години, залежно від стану пацієнта».

1. Печаль, що спостерігається:

0 печаль відсутня

1

2 виглядає пригніченим, але легко відволікається

3

4 печальний і нещасний більшу частину часу

5

6 виглядає печальним постійно, надзвичайно пригнічений і нещасний

2. Печаль, що висловлюється:

0 не часта печаль, що зумовлена обставинами

1

2 печальний, але легко відволікається

3

4 переважають печальні або похмурі почуття, настрої визначається впливом зовнішніх (несприятливих) обставин

5

6 постійна печаль, страждання або відчай

3. Внутрішня напруга:

0 спокійний; лише швидкоплинне внутрішнє напруження

1

2 не часте почуття внутрішнього дискомфорту

3

4 постійне відчуття внутрішньої напруги або паніки, з яким обстежуваний важко справляється

5

6 жорстокий жах або мука, непереборна паніка

4. Погіршення сну:

0 спить як зазвичай

1

2 малопомітні труднощі із засинанням, злегка порушений або переривчастий сон

3

4 сон порушений принаймні протягом двох годин

5

6 менш ніж дво- або тригодинний сон

5. Порушення апетиту:

0 нормальний або підвищений апетит

1

2 трохи знижений апетит

3

4 відсутність апетиту, їжа позбавлена смаку

5

6 харчується примусово

6. Труднощі концентрації:

0 Відсутні

1

2 не часте утруднення уваги

3

4 труднощі концентрації, нав'язливі думки, які заважають читати або підтримувати розмову

5

6 нездатність читати, значні труднощі при бесіді

7. Втома:

0 труднощі на початку діяльності сумнівні, млявості немає

1

2 ускладнення розпочати активну діяльність

3

4 труднощі почати рутинні дії, пов'язані з витрачанням сил

5

6 сильна млявість, нездатність робити хоч що-небудь без допомоги

8. Нездатність переживати почуття:

0 нормальний інтерес до всього, що оточує та до людей

1

2 зниження здатності отримувати задоволення від звичайних інтересів

3

4 низький інтерес до всього, що оточує, зниження почуттів до друзів і близьких

5

6 явища емоційного паралічу, нездатність відчувати гнів, горе або задоволення, болісна відсутність почуттів до родичів і друзів

9. Песимістичні думки:

0 Відсутні

1

2 непостійні ідеї про невдачі, самодокори або самоосуд

2

4 повторюване самозвинувачення або ясні, але раціональні ідеї провини або гріховності, наростання песимізму щодо майбутнього

5

6 марення загибелі або неспокутого гріха, абсурдне і непохитне самозвинувачення

10. Суїцидальні думки:

0 отримує задоволення від життя або сприймає його таким, як воно є

1

2 втома від життя, швидкоплинні суїцидальні думки

3

4 можлива вигода від смерті, загальноприйняті суїцидальні думки, суїцид розглядається як можливе рішення, але без спеціальних планів і цілей

5

6 явні суїцидальні наміри (якщо випаде нагода), активна підготовка до самогубства

Обробка результатів

Психолог повинен вирішити, чи відповідає тяжкість симптому основним балам - 0, 2, 4, 6 або проміжним - 1, 3, 5. Якщо не вдається отримати точні відповіді від самого пацієнта, рекомендується скористатися іншими джерелами інформації (медична документація, відомості зі слів родичів та ін.).

Для оцінки стану в динаміці проводиться повторне тестування через фіксовані проміжки часу.

Інтерпретація результатів

При інтерпретації даних бали розраховуються таким чином: кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 6 відповідно з наростанням тяжкості симптому. Максимальний сумарний бал становить 60 балів. Сума балів відповідає:

0-15 балів – відсутності депресивного епізоду;

16-25 балів – малому депресивного епізоду;

26-30 балів – помірному депресивного епізоду;

понад 30 балів – великому депресивному епізоду.

Методика оцінки якості життя К. Буркхардт

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, наведені твердження і зазначте, наскільки Ви задоволені на даний момент, обравши цифру із запропонованих нижче. Будь ласка, дайте відповідь на кожне твердження, навіть якщо в цей час Ви не задіяні у цій сфері, Ви можете бути задоволені тим, що не берете участі в певному виді активності.

- 7 – Повністю задоволений (-а)
- 6 – Задоволений (-а)
- 5 – Скоріше задоволений (-а)
- 4 – Важко відповісти
- 3 – Скоріше незадоволений (-а)
- 2 – Незадоволений (-а)
- 1 – Повністю незадоволений (-а)

1. Матеріальними вигодами – умовами життя, їжею, зручностями, фінансовим становищем.
2. Станом здоров'я.
3. Стосунками з батьками, братами та сестрами та іншими рідними – взаємодією, відвідуванням, можливістю отримувати допомогу.
4. Народженням, вихованням та стосунками з дітьми.
5. Стосунками з дружиною (чоловіком) чи іншою значимою людиною.
6. Стосунками з близькими друзями.
7. Можливістю надавати допомогу та підтримку іншим, давати поради тощо.
8. Участю в організаціях та суспільних справах.
9. Освітою та навчанням – відвідуванням навчального закладу, покращенням розуміння, здобуттям додаткових знань.
10. Розумінням себе – знанням своїх переваг і недоліків, розумінням, що таке життя.
11. Роботою – професійною чи домашньою.
12. Творчим самовираженням.
13. Соціалізацією – знайомством з людьми, участю у різних заходах, розвагах тощо.
14. Читанням, прослуховуванням музики та іншими розвагами.
15. Участю в активному відпочинку.
16. Самостійністю, можливістю діяти для себе.

Додаток Е

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Інструкція: Нижче запропоновані твердження, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Із зазначених нижче варіантів вкажіть, будь ласка, у таблиці справа той варіант відповіді, який найкраще відображає міру Вашої згоди із твердженням, записавши відповідну цифру.

- 1 – повністю незгодний (-а)
- 2 – в основному незгодний(-а)
- 3 – частково незгодний (-а)
- 4 – частково згодний (-а)
- 5 – в основному згодний (-а)
- 6 – повністю згодний (-а)

№ Твердження	Міра згоди
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті.	
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен (-на) змінити у своєму житті.	
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.	
4. Я здатний (-а) спостерігати за змінами своїх почуттів.	
5. Коли потрібно, я можу бути спокійним (-ою) і зосередженим (-ою), щоб діяти відносно до життєвих ситуацій.	
6. Коли потрібно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, як веселощі, радість та гумор.	
7. Я слідкую за тим, як себе почуваю.	
8. Після того, як мене щось засмутило, я можу легко справитися зі своїми почуттями.	
9. Я здатний (-а) вислуховувати проблеми інших людей.	
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.	
11. Я чутливий (-а) до емоційних потреб інших.	
12. Я можу заспокоїливо впливати на інших людей.	
13. Я можу примусити себе знову і знову протистояти труднощам.	
14. Я намагаюся творчо підходити до життєвих проблем.	
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.	
16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності та зосередженості.	
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і з'ясовую, в чому проблема.	
18. Я здатний (-а) швидко заспокоюватися після несподіваного розчарування.	

19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримання «хорошої форми».	
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виявлені відкрито.	
21. Я можу добре розпізнати емоції за виразом обличчя.	
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.	
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші.	
24. Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших людей.	
25. Люди, які усвідомлюють свої істинні почуття, краще управляють своїм життям.	
26. Я здатний (-а) покращувати настрій інших людей.	
27. У мене можна запитати поради щодо стосунків з іншими людьми.	
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.	
29. Я допомагаю іншим використовувати їхні прагнення для досягнення їхніх особистих цілей.	
30. Я легко можу відключитися від переживання неприємностей.	

Додаток Ж

**Методика диференціальної діагностики депресивних станів
В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової)
(Шкала зниженого настрою – субдепресії (ШЗНС))**

Опитувальник розроблений для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії (ступінь вираженості зниженого настрою – субдепресії).

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте останнім часом. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Варіанти відповіді:

- ніколи;
- іноді;
- часто;
- майже завжди або постійно.

Час заповнення – 20 хвилин».

№ запитань	Варіанти відповідей			
	нікол и	інод і	Част о	майже завжди або постійно
1. Я почуваюся пригніченим і сумним.				
2. Вранці я почуваюся найкраще.				
3. Мені хочеться плакати або в мене виникають напади плачу.				
4. Мені важко спати вночі.				
5. Я їм стільки ж, скільки й раніше.				
6. Я все ще насолоджуюсь сексом.				
7. Я помічаю, що втрачаю вагу.				
8. Мене турбують запори.				
9. Моє серце б'ється швидше, ніж зазвичай.				
10. Я втомлююся без причини.				
11. Мій розум такий же ясний, як і завжди.				
12. Мені легко робити те, що я звик.				
13. Я неспокійний і не можу заспокоїтися.				
14. Я з надією дивлюся в майбутнє.				
15. Я більш дратівливий, ніж зазвичай.				
16. Мені легко приймати рішення.				

17. Я відчуваю себе корисним і потрібним.				
18. Моє життя досить насичене.				
19. Мені здається, що іншим було б краще, якби я помер.				
20. Мені все ще подобається те, чим я займався раніше.				

Обробка та інтерпретація результатів

«Сирі» бали, набрані респондентом за «прямими» і «зворотними» відповідями, підсумовуються, і отримана таким чином «сира» оцінка переводиться в шкальну O' за формулою: $O' = \Sigma_{\text{пр}} + \Sigma_{\text{зв}} \times 100,80$ де $\Sigma_{\text{пр}}$ – сума закреслених цифр до прямих тверджень (номери: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19); $\Sigma_{\text{зв}}$ – сума закреслених цифр до зворотних тверджень (номери: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20). Наприклад: у твердження номер 2 закреслена цифра 1 – ми ставимо в суму 4 бали; у твердження номер 5 закреслено відповідь 2 – ми ставимо в суму 3 бали; у твердження номер 6 закреслено відповідь 3 – ставимо в суму 2 бали; у твердження номер 11 закреслено відповідь 4 – ставимо в суму 1 бал і т.д.

Таблиця оцінки прямих і зворотних тверджень

Твердження	Оцінка тверджень (бали)			
	1	2	3	4
Прямі: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19	1	2	3	4
Зворотні: 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20	4	3	2	1

Нормативні дані, отримані на 200 здорових респондентах, вказують, що середня величина індексу зниження настрою дорівнює $40,25 \pm 5,99$ бали. Весь обсяг шкальних оцінок поділяється на чотири діапазони: діапазон 1 – нижче 50 балів – особи, які не мають у момент дослідження зниженого настрою, діапазон 2 – від 51 до 59 балів – незначне, але чітко виражене зниження настрою, діапазон 3 – від 60 до 69 балів – значне зниження настрою, діапазон 4 – вище 70 балів – глибоке зниження настрою (субдепресія або депресія). Таким чином, результати кожного респондента відповідають одному з чотирьох діапазонів зниження настрою.

Анкета «Ваше здоров'я та самопочуття: оцінка показників якості життя (SF-36 v2 Health survey)»

Ці питання з'ясовують Ваші погляди щодо Вашого здоров'я. Ця інформація допоможе спостерігати за тим, як Ви почуваетесь та наскільки добре Ви можете впоратись зі своїми звичайними справами. Дякуємо Вам за те, що Ви дали відповіді на ці питання!

Для кожного з наступних питань, будь ласка, виберіть одну позицію, що найкращим чином відповідає Вашій відповіді.

Опитувальник SF-36 оцінює якість життя, яка насправді є дуже індивідуальною для кожної людини. Саме тому мало сенсу розробляти нормативні значення про те, що є «гарною» або «поганою» якістю життя. Тому й не представлено жодних нормативних значень або критичних значень. Проте результати опитувальника SF-36 вказують на те, що показник 0% в певному домені означає найгіршу можливість якості життя і 100% вказує на повну якість життя (найкращий результат). Беручи це до уваги, легко побачити, що вищі показники за опитувальником SF-36 вказують на кращу якість життя. Якщо опитувальник SF-36 використовується в якості клінічного методу обстеження, то варто обговорити з пацієнтами, що вони думають про свої результати і що вони означають для них. Оскільки якість життя є дуже особистим показником, двоє пацієнтів, які мають однакові результати за опитувальником SF-36, фактично можуть відчувати себе дуже по-різному стосовно їхньої якості життя. Якщо опитувальник SF36 використовується, щоб визначити зміни в якості життя, то збільшення кількості балів означає поліпшення якості життя.

Результати подаються у вигляді 8 шкал (вища оцінка вказує на більш високий рівень якості життя):

- фізичне функціонування (Physical Functioning - PF);
- рольове функціонування, зумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning - RP);
- інтенсивність болю (Bodily pain - BP);
- загальний стан здоров'я (General Health - GH);
- життєва активність (Vitality - VT);
- соціальне функціонування (Social Functioning - SF);
- рольове функціонування, зумовлене емоційним станом (Role-Emotional - RE);
- психічне здоров'я (Mental Health - MH).

Шкали групуються у два показники: РН («фізичний компонент здоров'я») та МН («психологічний компонент здоров'я»):

1. Фізичний компонент здоров'я (Physical health - PH)

Складові шкали:

- фізичне функціонування;

- рольове функціонування, зумовлене фізичним станом;
- інтенсивність болю;
- загальний стан здоров'я.

2. Психологічний компонент здоров'я (Mental Health - МН)

Складові шкали:

- психічне здоров'я;
- рольове функціонування, зумовлене емоційним станом;
- соціальне функціонування;
- життєва активність.

Інструкція: до кожного запитання оберіть із зазначених нижче ту відповідь, яка найбільше відповідає Вашому стану, та зазначте відповідну відповідь:

1. На Вашу думку, Ваше здоров'я взагалі є:

- Прекрасне .
- Дуже добре.
- Добре.
- Задовільне.
- Погане.

2. Як Ви в цілому оцінюєте Ваше здоров'я в даний час у порівнянні з тим, що було тиждень тому?

- Набагато краще, ніж тиждень тому.
- Трохи краще, ніж тиждень тому.
- Приблизно так само, як і тиждень тому.
- Трохи гірше, ніж тиждень тому.
- Набагато гірше, ніж тиждень тому.

Наступні питання стосуються Вашої діяльності впродовж звичайного дня.

3. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам виконувати надмірні зусилля, такі як біг, піднімання важких предметів, участь у спортивних змаганнях? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає.
- Ні, не перешкоджає зовсім.

4. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам виконувати помірну фізичну діяльність, таку як пересування стола, миття підлоги (або підмітання), праця в городі або гра в бадмінтон? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає.
- Так, трохи перешкоджає.
- Ні, не перешкоджає зовсім.

5. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам піднімати або носити сумки з продуктами? Якщо перешкоджає, то наскільки? '

- Так, дуже перешкоджає.
- Так, трохи перешкоджає.

- Ні, не перешкоджає зовсім

6. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам підніматися на декілька поверхів сходами? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає.
- Так, трохи перешкоджає.
- Ні, не перешкоджає зовсім.

7. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам підніматися на один поверх сходами? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає.
- Так, трохи перешкоджає.
- Ні, не перешкоджає зовсім.

8. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам нахилитись, стати навколішки, зігнутихся? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає.
- Так, трохи перешкоджає.
- Ні, не перешкоджає зовсім.

9. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам пройти більше одного кілометра? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає.
- Так, трохи перешкоджає.
- Ні, не перешкоджає зовсім.

10. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам пройти декілька сотень метрів?

Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає.
- Так, трохи перешкоджає.
- Ні, не перешкоджає зовсім.

11. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам пройти сто метрів? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає.
- Так, трохи перешкоджає.
- Ні, не перешкоджає зовсім.

12. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам самотійно митись та вдягатись? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає.
- Так, трохи перешкоджає.
- Ні, не перешкоджає зовсім.

За останній тиждень наскільки часто у Вас виникали будь-які з наведених труднощів з виконанням своєї роботи або іншої щоденної діяльності?

13. Менше часу працювали чи займались іншою діяльністю через Ваш фізичний стан.

- Увесь час.
- Більшість часу.

- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

14. Зробили менше, ніж хотіли через Ваш фізичний стан.

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.

15. Були обмежені у деяких видах роботи чи іншої діяльності через Ваш фізичний стан.

- Увесь час
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

16. Мали труднощі у виконанні роботи чи іншої діяльності через Ваш фізичний стан (наприклад, витратили на неї більше зусиль).

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

17. Менше часу працювали чи займались іншою діяльністю внаслідок емоційних проблем (пригніченість, неспокій).

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

18. Зробили менше, ніж хотіли внаслідок емоційних проблем (пригніченість, неспокій).

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

19. Виконували роботу чи займались іншою діяльністю менш старанно, ніж звичайно внаслідок емоційних проблем (пригніченість, неспокій).

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

20. За останній тиждень наскільки Ваші проблеми із здоров'ям чи емоційним станом заважали Вашому звичайному спілкуванню із сім'єю, друзями, сусідами, колективом?

- Ніскільки не заважали.
- Дещо заважали.
- Помірно заважали.
- Значно заважали.
- Надзвичайно заважали.

21. Чи зазнали Ви фізичного болю за останній тиждень і в якій мірі?

- Ніякого.
- Дуже слабкого.
- Слабкого.
- Помірного.
- Сильного.
- Дуже сильного.

22. Наскільки за останній тиждень біль перешкоджав Вашій нормальній роботі (включаючи роботу за межами дому і домашню роботу)?

- Ніскільки не перешкоджав.
- Зовсім мало перешкоджав.
- Помірно перешкоджав.
- Значно перешкоджав.
- Надзвичайно перешкоджав.

Це питання стосується того, як Ви себе почували протягом останнього тижня. Будь ласка, дайте відповідь, яка найкраще описує Ваше самопочуття.

23. Скільки часу протягом останнього тижня Ви почувалися сповненим життям?

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.

24. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були дуже знервовані?

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

25. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були настільки пригнічені, що ні з чого не раділи?

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

26. Скільки часу протягом останнього тижня Ви почувалися спокійно та врівноважено?

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

27. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були сповнені енергії?

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

28. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були засмучені та пригнічені?

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

29. Скільки часу протягом останнього тижня Ви почувалися виснаженим (виснаженою)?

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

30. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були щасливі?

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

31. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були втомлені?

- Увесь час.
- Більшість часу.
- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

32. Як часто за останній тиждень фізичний стан здоров'я або емоційні проблеми порушували Вашу соціальну активність (відвідування друзів, родичів тощо)?

- Увесь час.
- Більшість часу.

- Деякий час.
- Небагато часу.
- Ніколи.

33. Наскільки ПРАВИЛЬНЕ або НЕПРАВИЛЬНЕ є твердження щодо Вас?

Мені здається, що я можу захворіти легше ніж інші.

- Цілком правильне.
- Загалом правильне.
- Не знаю.
- Загалом неправильне.
- Цілком неправильне.

34. Наскільки ПРАВИЛЬНЕ або НЕПРАВИЛЬНЕ є твердження щодо Вас? Моє здоров'я таке ж, як і в інших, кого я знаю.

- Цілком правильне.
- Загалом правильне.
- Не знаю.
- Загалом неправильне.
- Цілком неправильне.

35. Наскільки ПРАВИЛЬНЕ або НЕПРАВИЛЬНЕ є твердження щодо Вас? Я передчуваю погіршення здоров'я.

- Цілком правильне.
- Загалом правильне.
- Не знаю.
- Загалом неправильне.
- Цілком неправильне.

36. Наскільки ПРАВИЛЬНЕ або НЕПРАВИЛЬНЕ є ствердження щодо Вас? Моє здоров'я прекрасне.

- Цілком правильне.
- Загалом правильне.
- Не знаю.
- Загалом неправильне.
- Цілком неправильне.

Тест життєстійкості С. Мадді

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Тест життєстійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Особистісна змінна hardiness характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання (hardy coping) стресів і сприйняття їх як менш значущих.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента участі принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливим є багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

Виразність усіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах.

Процедура обстеження

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Ні;
- Скоріше ні, ніж так;
- Скоріше так, ніж ні;
- Так.

Інструкція: Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою ту відповідь, яка найкраще відображає Вашу думку.

Текст опитувальника

№	Питання	Ні	скоріше ні, ніж так	скоріше так, ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.				

2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене справи.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани залежно від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом усе, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому в мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.				

21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				

41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиця 1. Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього, свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність у тому, що залученість у події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття непотрібності, відкинутості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість»].

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної

безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримані з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з особистого досвіду.