

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

*Кіщук Л.А.,
підполковник,
ад'юнкт кафедри морально-психологічного
забезпечення діяльності військ (сил),
Національний університет оборони України*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Сучасний світ вимагає від військових формувань не лише ефективного захисту національної безпеки, але й високого рівня професійної підготовки, адаптації та дієвості у різноманітних умовах. Підтримка психологічного стану молодших офіцерів відіграє важливу роль у досягненні цих цілей, забезпечуючи їхню успішну і стійку діяльність.

Молодші офіцери Збройних Сил України є основним ресурсом для забезпечення безпеки та стабільності в країні. Вони стають перед завданням не лише оволодіти професійними вміннями та знаннями, але й впоратися зі стресовими ситуаціями, які неминуче супроводжують їхню діяльність. Психофізіологічні особливості кожного індивіда впливають на його здатність адаптуватися до вимог служби та ефективно виконувати поставлені завдання.

Професійна адаптація молодших офіцерів є важливим етапом їхньої служби та має велике значення для їхньої подальшої успішної діяльності. У цьому контексті розуміємо адаптацію як безпосередній процес пристосування до умов зовнішнього середовища. Вважаємо, що здатність молодших офіцерів до професійної адаптації є не тільки індивідуальною характеристикою, а й особистісною, яка може формуватися з позиції і мати різний перебіг залежно від вимог та залучення до військово-професійної діяльності. Найбільш складні та неоднорідні аспекти феномену адаптації проявляються у багатогранній військовій діяльності, в якій психофізіологічні, когнітивні та суб'єктивно-особистісні (емоційний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смысловий, поведінковий) компоненти адаптаційного процесу. Рефлексивний компонент

включає не тільки оцінку наявного психофізіологічного потенціалу, власних здібностей, але й можливість розвитку власних стійких особистісних якостей і тих, що розвиваються в процесі військово-професійної діяльності [1].

Військові психологи повинні брати активну участь у становленні молодших офіцерів, надавати їм рекомендації щодо оптимальної адаптації до умов військової служби відповідно до їхніх індивідуальних особливостей, здійснювати психологічний супровід цього процесу, надавати необхідну індивідуальну психокорекційну допомогу та брати участь в аналізі й узагальненні результатів адаптації [3].

Основними напрямками вдосконалення психологічного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів можуть бути наступні [2]:

- формування цілісного уявлення про майбутню діяльність у процесі професійної підготовки;

- формування чіткого уявлення про критерії ефективності, необхідний рівень знань, умінь і навичок та результати власної професійної діяльності для подальшої службової перспективи;

- психологічна підтримка молодших фахівців при входженні в офіцерські колективи військових частин;

- створення ефективної системи наставництва у військових частинах, коли за молодшим офіцером закріплюється досвідчений фахівець, який може допомогти подолати початкові труднощі становлення військового професіонала.

Відповідно до вищезазначеного можемо виокремити основні шляхи оптимізації професійної адаптації молодих офіцерів з урахуванням психофізіологічних особливостей:

1. Психологічна підготовка включає в себе не лише ознайомлення з основними принципами психології, але й розвиток глибокого розуміння внутрішнього світу особистості. Молоді офіцери повинні навчитися розпізнавати свої емоції та реакції на різні події, а також розуміти, як ці реакції впливають на їхню поведінку та прийняття рішень. Знання про основи психології

допомагає їм аналізувати ситуації більш об'єктивно та контролювати свої реакції.

Розвиток навичок саморегуляції та впливу на власну психіку стає ключовим у контексті стресових ситуацій. Освоєння методів дихальних вправ, релаксації та медитації дозволяє молодшим офіцерам зменшити психологічне напруження, що може виникати в інтенсивних умовах служби. Ці навички також допомагають зберігати ясний розум та зосередженість навіть у найскладніших ситуаціях, забезпечуючи можливість приймати обдумані та обґрунтовані рішення.

2. Менторство не лише передає знання та досвід від одного покоління до іншого, але й сприяє формуванню командного духу та підтримує психологічний комфорт молодших офіцерів у вимогливому службовому середовищі. Також надає можливість молодшим офіцерам звертатися до своїх більш досвідчених колег з питань, які стосуються не лише професійних аспектів, але й особистого розвитку та психологічного благополуччя.

3. Тренування управлінських навичок. Високий рівень управлінських навичок позитивно впливає на спроможність молодших офіцерів впоратися з викликами служби, вирішувати складні завдання та вести команду до досягнення поставлених цілей. Розвиток цих навичок є важливим аспектом в підготовці молодших офіцерів до високо відповідальної та ефективної служби в правоохоронних органах та військових формуваннях.

4. Тренування психологічної стійкості та резистентності до стресу. Одним із способів досягнення цього є вивчення технік релаксації, медитації та інших методів зниження стресу. Ці методи допомагають молодшим офіцерам зосередитися на моменті, знизити психологічний напруження та покращити загальний психофізичний стан.

5. Психологічна діагностика та підтримка. Регулярне моніторингове обстеження психологічного стану молодших офіцерів, що дозволяє вчасно виявляти можливі проблеми та надавати необхідну підтримку.

6. Психологічна допомога від посттравматичного стресу. Оптимізація професійної адаптації передбачає розробку та реалізацію програм психологічної підтримки та допомоги після стресових подій з метою попередження та лікування посттравматичного стресового розладу. Розвиток програм попередження та допомоги від посттравматичного стресу вимагає інтегрованого підходу, який охоплює психологічну підготовку до можливих стресових ситуацій, надання невідкладної допомоги в моменти стресу та постстресову реабілітацію.

Ці шляхи допоможуть покращити професійну адаптацію молодших офіцерів Збройних Сил України, враховуючи їхні психофізіологічні особливості та вимоги військової служби.

Отже, в сучасних умовах, коли вимоги Сил безпеки й оборони надзвичайно високі, важливо забезпечити оптимальну професійну адаптацію молодших офіцерів Збройних Сил України. Врахування психофізіологічних особливостей цієї категорії осіб є ключовим фактором у досягненні успіху в цій надзвичайно важливій справі. Забезпечення психологічного благополуччя молодших офіцерів має прямий вплив на їхню продуктивність, та є важливою передумовою для успішної професійної адаптації до нового службового середовища та виконання поставлених завдань. Важливість надання підтримки також виражається у створенні систем для попередження та допомоги в подоланні посттравматичного стресу, який може виникнути під час виконання службових обов'язків.

Список використаної літератури

1. Кіщук Л. Програма психологічного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів з врахуванням психофізіологічних чинників. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. №70 (6). С. 58–66.

2. Мацевко Т. М. Особливості професійної адаптації молодих офіцерів. *Вісник Національної академії оборони*, 2010. № 4 (17). С. 184–189.

3. Методичні рекомендації щодо адаптації молодих офіцерів до службової діяльності у військах (силах) протягом перших трьох років. URL: <http://surl.li/kdslt> (дата звернення: 16.08.2023).

Іванова О.С. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ НАУКОВИХ КАДРІВ В ЦИФРОВУ ЕРУ.	120
Іванова О.С. ФІЛОСОФІЯ ПСИХОЛОГІЇ: НООСФЕРНИЙ РОЗВИТОК ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	123
Кабанцева А. В. КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК ОBOB'ЯЗKOBA СКЛАДОВА КОМПЛЕКСНОГО ЛІКУВАННЯ	126
Кабанцева А.В., Стеценко Г.В. ВІДЧУТТЯ РАДОСТІ ЯК БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.	129
Кабанцева А.В., Панченко О.А., Антонов В.Г., ІНФОРМАТИЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	133
Kazanzhy M.Y. THE ROLE OF FACILITATION IN CREATING AN INCLUSIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT.	137
Kazanzhy F.F. TEAM BUILDING EFFECTIVENESS: A PERSONAL APPROACH	141
Kononova O., Diahyleva O., Yurzhenko A., PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ENGLISH TEACHERS' MOBILITY IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN MODERN CONDITIONS.	144
Kornuta L.M. CHARACTERISTICS OF MOTIVATION OF PUBLIC SERVANTS REGARDING PROFESSIONAL DEVELOPMENT AND EDUCATION: PSYCHOLOGICAL ASPECT.	149
Кімік О.В. ВПЛИВ ЕМІГРАЦІЇ НА МАЙБУТНЄ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ТА РОЗВИТОК УКРАЇНИ	153
Кічук Н. В. ТРАНСФЕР СУБ'ЄКТ-СУБ'ЄКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	157
Кіщук Л.А. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	161
Краснокутський М.І. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДЕЙ, ЕВАКУЙОВАНИХ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ.	165
Kryzhanovska S.,	