

Олександр ХЛОНЬ,

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID: 0000-0001-9733-8531

AlexKhlon@i.ua

Київський університет інтелектуальної
власності та права

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПСИХОЛОГА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ, ФОРМУВАННЯ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ ТА КОМУНІКАЦІЇ

У статті проаналізовано проблему забезпечення психологічної безпеки психолога в екстремальних умовах. Встановлено необхідність використання психотерапевтичних методів. Висвітлено аспекти різновидів психотерапії та розмаїтих технік задля стабілізації емоційного стану. З'ясовано роль консультування, психоосвіти, супервізій та груп взаємодопомоги у профілактиці вигорання. Запропоновано модель психологічної безпеки. Доведено важливість професійної підготовки та особистої психогігієни.

Ключові слова: психологія спілкування, юрист, комунікація, професійна безпека, правоохоронці, взаємопорозуміння.

Oleksandr KHLON,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0001-9733-8531

AlexKhlon@i.ua,

Kyiv University of Intellectual Property and Law
Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES FOR SAFE BEHAVIOR OF PSYCHOLOGISTS IN EXTREME CONDITIONS, FORMATION OF HIS PROFESSIONAL PERSONALITY AND COMMUNICATION

The article discusses the pressing issue of ensuring the psychological safety of psychologists in extreme conditions and developing their professional readiness. The author emphasises the importance of using effective psychotherapeutic methods and techniques aimed at both supporting psychologists in the performance of their professional duties and overcoming the consequences of traumatic events. In particular, it provides a detailed analysis of methods such as cognitive-behavioural, Gestalt, body-oriented, positive and transcultural psychotherapy, which contribute to the restoration and reinterpretation of experience. Particular attention is paid to

techniques of relaxation, meditation, self-regulation, psychophysiological recovery, as well as psychological interventions (gratitude, mindfulness, acts of kindness) that positively affect the emotional state of the psychologist. The author emphasises the role of remote counselling, psychoeducation, supervision, and group mutual assistance as key elements in the prevention of professional burnout. An important place is given to the psychologist's communicative competence, their ability to empathise and adapt to the client's state in crisis situations. The article proposes a model of psychological safety for specialists, which includes moral-communicative, motivational-volitional, and value-semantic components.

Therefore, there is a need for a systematic approach to the problems of forming psychological safety, in particular, the integration of knowledge about the basics of psychological preparation for safe behavior into the training programs of psychologists. In order to maintain psychophysiological health in conditions of extreme influences, it is important to develop educational programs, methodological recommendations, ensure continuous training and supervision of psychologists, and form mutual aid and support groups from people who have been in extreme conditions.

Keywords: *psychology of communication, lawyer, communication, professional security, law enforcement officers, mutual understanding.*

Вступ

Безпечна поведінка в умовах сучасної реальності на теренах нашої держави набуває дедалі більшого значення. На жаль, умови існування в сучасному контексті вимагають прискіпливої уваги до проблеми забезпечення безпеки представників усіх без винятків професій, зокрема психологів, які у своїй діяльності можуть перебувати на вістрі подій, що відбуваються з клієнтами та із самими фахівцями. Неможливість передбачити момент настання тієї чи іншої потенційно небезпечної події викликає низку психологічних перемінних, досить чутливих для окремих категорій громадян. Безумовно, в таких умовах не може бути й мови про ефективну професійну діяльність і професійну самореалізацію, оскільки пріоритет – безпекові питання.

Порушена проблема є серйозною підставою для наукових дискусій в межах сучасних досліджень і потребує вирішення та потужних обговорень у контексті розвитку психологічної науки. Варто говорити про формування професійного образу особистості психолога та про вирішення проблем його потенційних клієнтів. Тому доречним буде всебічний огляд проблематики забезпечення психологічної безпеки осіб, долучених до надання психологічної допомоги в екстремальних умовах із залученням наукового підходу та з огляду на сучасні реалії надання практичної психологічної допомоги в Україні.

Методи та матеріали

Сьогодні психологи зіштовхуються з різноманітними викликами, професійними й тими, що безпосередньо стосуються їхньої особистої безпеки. Те, що раніше вважалося неможливим (наявність постійної перманентної небезпеки протягом місяців і років для самого психолога, який працює в Україні,

та клієнтів), на жаль, стало суворою реальністю. Сучасний психолог має не лише надавати якісну психологічну допомогу клієнтам, але і уміти самостійно досконало користуватися всіма корисними та ефективними прийомами забезпечення особистої психологічної безпеки, які б дозволили йому зберегти власне психологічне здоров'я та професійну спроможність здійснювати свою роботу на високому професійному рівні.

Аналіз стану дослідження вказаної теми доводить, що подібними проблемами в контексті наукового пошуку займалися вчені різних напрямів. Так, питання психологічної безпеки вивчали М. Слюсаревський (Слюсаревський, 2020), О. Дроздов, (Дроздов та ін., 2019) Т. Дектярьова, Л. Карамушка, (Карамушка, Дектярьова, 2013), О. Ліщинська, (Ліщинська, 2013), М. Махній, О. Низовець-Кропта, О. Обозова (Обозова, 2011), Т. Острянко, В. Щербата, І. Ющенко, А. Скок, Т. Данильченко, Ю. Примах, С. Дерев'янка, Л. Ляховець та ін. (Рубцов, 2008), які розглядали діяльність професійного психолога щодо розуміння необхідності забезпечення оптимальної психологічної безпеки середовища (Медіатравма, 2017). Поведінку людини, яка отримала психологічну травму внаслідок перебування у складних умовах студіювали відомі класики психологічної науки, як-от: Ж. Шарко (1880), З. Фройд (1891), А. Кардінер (1922). Методи та прийоми надання психологічної допомоги у межах психологічного тренінгу розглядали Є. Карпенко (Карпенко, 2015), К. Мілютіна (Мілютіна, 2004), І. Матійків (Матійків І. та ін., 2012). Надання допомоги психотерапевтичними методами дослідила Н. Каліна (Каліна, 2010).

Водночас не всі складнощі є достатньо опрацьованими в науковому дискурсі. Низка проблем досі вимагає ретельного наукового аналізу та вивчення. Актуальним залишається питання сприйняття особистістю реальності під впливом екстремальних умов. Військові дії, масове переміщення цивільного населення та набуття статусу внутрішньопереміщеної особи створює для індивіда середовище, в якому надзвичайно швидко посилюються ризики психотравми. На цьому етапі формування алгоритмів безпечної поведінки – фізичної та психічної – постає необхідною умовою виживання і адаптації.

Попри наявність програм психологічної підтримки, реабілітації та роботи із травмою для військових і цивільних, недостатня систематизація технік психодопомоги обумовлює нагальну потребою окреслити й системно дослідити весь комплекс психологічних технік забезпечення безпечної поведінки. Слід вирувати індекс їх ефективності та визначити найбільш ефективні в екстремальних умовах, оскільки психологи самі перебувають під тиском, ризиком професійного вигорання і травми. Важливим є вивчення порогових меж ефективності діяльності силових структур, служб екстреного реагування, гуманітарних організацій, волонтерських груп. Тому в умовах сьогодення надзвичайно актуальною темою для дослідження є вивчення відповідної проблематики та детальне опрацювання і наукове обґрунтування надійних та ефективних психологічних технік, які можуть бути застосовані в екстремальних

умовах задля забезпечення особистої фізичної та психологічної безпеки, результатом чого стануть збережене життя, здоров'я і психічний стан багатьох людей – як професійних психологів, так і осіб, долучених до цієї проблеми.

Мета дослідження – проаналізувати й оцінити ефективність психологічних технік безпечної поведінки в екстремальних умовах в Україні; визначити, як ці техніки інтегрувати у процес формування професійної особистості психологів, які працюють у кризових умовах.

Завдання дослідження:

- провести огляд і аналіз джерел щодо психологічних технік безпечної поведінки та їх застосування в екстремальних умовах;
- виявити, які конкретні психологічні методи і практики (саморегуляція, когнітивна поведінкова терапія, терапевтична робота з травмою, тренінги психологічної безпеки тощо) можуть бути використані;
- проаналізувати приклади з практики досвідчених психологів, організацій та установ, де зазначені техніки застосовано, щоб оцінити їх ефективність на основі емпіричних даних чи опису досвіду.

Методи роботи: аналіз (наукових джерел вітчизняних та зарубіжних учених), синтез (узагальнення думок науковців задля формування єдиних напрямів розуміння права і правосвідомості в контексті сьогодення), дедуктивний та індуктивний методи (обробка інформації та пошук істинних суджень). *Методологічні засади:* всебічний огляд основних теорій шкіл та напрямів за принципами системності, організованості, структурованості, різноманітності, репрезентативності, функціональності, науковості, цінності, значущості, інформованості.

Результати

Проблематика використання психологічних технік безпечної поведінки психолога в екстремальних умовах та формування його професійної особистості – важлива тема, що стала поштовхом для різноманітних досліджень і спонукала багатьох вчених-психологів розробити дієві методи забезпечення психологічної безпеки й формування технік релаксації та психоемоційного відновлення після виникнення і безпосереднього перебування в екстремальних ситуаціях.

Заради покращення безпекових технік під час виконання професійних функцій, поліпшення розуміння добробуту і задоволеності роботою психологами після складного та виснажливого виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах у межах теорії запланованої поведінки можуть використовуватися психотерапевтичні заходи відновлення та формування потенційної готовності задля ефективного виконання професійних функцій та психологічні способи, спрямовані на оптимізацію, розвиток благополуччя особистості в контексті професійного зростання. До осіб, які цього потребують, доцільно застосовувати такі техніки та терапії: терапія підвищення психологічної стійкості психолога на робочому місці; терапія сприяння стійкості до проблем життєвого і професійного середовища; терапія виявлення та проживання психологічної травми; терапія ретроспективно-проактивного

перегляду досвіду життя; екологічна терапія методами терапевтичного відпочинку шляхом зміни соціального та фізичного середовища, до якої можна долучити техніку процвітання завдяки дозвіл्लю і відпочинку.

Терапії відновлення та переосмислення досвіду в межах формування професійної готовності можуть бути такі: терапія методами когнітивно-поведінкової психотерапії завдяки програмам поліпшення добробуту і задоволеності; гештальт-терапія – здатність перейти до опори на себе й саморегуляцію на трансперсональному рівні; тілесно орієнтована терапія – зняття м'язових блоків і затисків, психологічних блоків через усвідомлення тілесних відображень повного спектра переживань та емоцій; позитивна і транскультурна психотерапія – розвиток потенційної здатності особистості шляхом акцентування на особистісних силах (ресурсах) досягти благополуччя і розв'язувати свої проблеми.

Важливим є використання когнітивних та поведінкових позитивних психологічних інтервенцій, спрямованих на запобігання розладам психічного чи фізичного здоров'я, депресій, що впливають на тривалу перспективу, щоб забезпечити перехід від нормального функціонування до «гарного» чи «оптимального». Йдеться про використання таких інтервенцій: смакування, вдячність, акти доброти, усвідомлена увага тощо. Тут суттєвого значення набуває навчання насолоджуватися тим, що є навіть у складних умовах завдяки перебудові ціннісно-змістової сфери, формуванню позитивного мислення – вірі в позитивне майбутнє та його очікування на підставі успішного досвіду.

Техніками, технологіями та стратегіями формування професійної готовності у межах реалізації завдань забезпечення особистої безпеки психолога можуть бути такі: техніка медитації та самовідновлення у процедурі підвищення евидемоністичного благополуччя і вдосконалення саморегуляції.

Стратегіям забезпечення безпеки постають стратегії психофізіологічного відновлення, відпочинку і різних видів дозвільної активності як чинника підтримки та розвитку професійного благополуччя. (Kharytynskyi, 2024).

Технологіями забезпечення безпеки є технології коучингу – метод навчання і розвитку персоналу, під час якого можливе всебічне охоплення безпекових процедур та формування алгоритмів безпечної поведінки. Натомість технологія керування часом психологів побудована на базі теорії часової перспективи П. Зімбардо, де можливе використання не лише суто психологічних прийомів, але і супровід розмаїтими гаджетами, напр. смартфонами, що допомагає ефективніше змінювати свою поведінку.

Психологічними техніками безпечної поведінки виступають техніка саморегуляції (дихальні вправи, медитація, заземлення, прогресивна м'язова релаксація) та когнітивно-поведінкові техніки (робота з автоматичними думками, спрямованими на бачення альтернатив, ризиків і оцінку, планування безпеки, ментальні репетиції).

Важливе значення слід надавати комунікативним компетентностям психолога як людини, котра, починаючи здійснювати психопрофілактичні

заходи, стає представником потягу допомоги постраждалій особі. Адже індивід може перебувати в особливому стані сприйняття реальності та реагування на дійсність. Варто підкреслити важливість першого контакту між психологом і людиною, яка зазнала незвичних та незрозумілих для неї хвилювань і навіть страждань. На цьому етапі психолог повинен не лише налагодити контакт із потерпілою особою, але й розмовляти її мовою, переконати, що попри складний стан, в якому вона перебуває, фахівець – та людина, яка здатна зрозуміти й допомогти. Тому комунікативна компетентність психолога має бути пов'язана з його здатністю до емпатичного спілкування, бо йдеться про власне факт отримання якісної кваліфікованої допомоги від психолога завдяки формуванню в нього навичок емпатії та вміння підлаштовуватися під потреби клієнта.

Після налагодження контакту з клієнтом може проводитися подальша робота, спрямована на застосування професійно орієнтованих технік, що формують стратегію надання психологічної допомоги, самореабілітації та можливості подальшого активного залучення у професійний процес працівника, всебічно готового до виконання своїх професійних функцій.

Психолог у контакті з особою, яка перебувала в екстремальних ситуаціях, повинен уміти (Сірко, 2015):

- ✓ діагностувати психічний стан і аналізувати його;
- ✓ тестувати індивідуально-психологічні властивості особи;
- ✓ забезпечувати індивідуальний підхід у роботі (складати індивідуально-корекційну програму, враховуючи стан психічного і фізичного здоров'я, супутні захворювання, вікові особливості особи, яка до нього звернулася).

Психолог здатен допомогти подолати негативні наслідки екстремальної ситуації та посттравматичних проявів, використовуючи у роботі відповідні техніки, технології, терапії та інші засоби надання психологічної допомоги.

Заходами та способами забезпечення безпеки є:

- ✓ консультування, зокрема дистанційне;
- ✓ досягнення балансу між роботою та особистим життям;
- ✓ психоосвіта (знання про травму, реакції на стрес, безпечну поведінку, особливо під час обстрілів, розуміння доцільних дій під час тривоги або евакуації);
- ✓ участь у зустрічах та обговореннях у колі колег, які можуть підтримати, групах психологічної допомоги для постраждалих та їх родин, самих психологів, обміні досвідом (конференції, семінари, круглі столи тощо).

Профілактика і робота з професійним вигоранням передбачає участь у сесіях супервізії та психокорекції, ресурсоорієнтованих тренінгах, психопрофілактичних зустрічах із колегами та роботу зі станами вигорання на ранніх стадіях їх виявлення. Все зазначене можливе за умови своєчасного діагностування станів психологічного та професійного вигорання у психологів шляхом їх періодичних тестувань і перевірок рівня працездатності за певним графіком.

Водночас психолог має не лише уміти надавати допомогу особам, які потрапили в екстремальні умови, але й за необхідності самостійно впоратись із

негативними проявами екстремальних впливів, усвідомлюючи загальні алгоритми безпечної поведінки, необхідні компоненти й надійні техніки забезпечення власної безпеки та безпечної поведінки.

Модель психологічної безпеки фахівця екстремального виду діяльності складається із таких компонентів:

- 1) морально-комунікативний (доброзичливість, моральність, товариськість, комунікативність, увічливість, сумлінність, організованість);
- 2) мотиваційно-вольовий (життестійкість, контроль, оптимізм, ініціативність, активність, упевненість, цілеспрямованість, схильність до новаторства);
- 3) ціннісно-смисловий (залученість у події, безстрашність, життєрадісність, соціальна відповідальність);
- 4) оцінювання своєї життєдіяльності як безпечної, а стану як комфортного (безпека, відсутність загрози та захищеність).

Слід знати і дотримуватись не тільки соціальних норм на рівні міжособистісної взаємодії, а й морально-поведінкових норм, оскільки саме визначені правила поведінки в певній ситуації, які виробило суспільство за час свого становлення, у багатьох випадках рятували життя його членам, отже, стали позитивним чинником формування суспільства і підтвердили надійність цих алгоритмів та доцільність їх використання в умовах, задля яких були запроваджені. Однак набуття нових комунікативних якостей і засвоєння соціальних норм залежить від позиції особистості – її ставлення до людей загалом, свого соціального оточення та конкретних соціальних груп тощо (Приходько та ін., 2016)

Заходи, спрямовані на безпеку фахівця, здатного здійснювати професійні обов'язки в екстремальних умовах, мають бути засвоєні на етапі професійно-екстремальної підготовки, що супроводжується морально-психологічним і фізичним навантаженням, біологічним і психологічним стресом, переживаннями і страхами. Потрібно, щоб негативні емоційні фактори, великі навантаження не викликали несприятливі психологічні наслідки: фрустрації, емоційні зриви, втрату віри в себе, у свою професію, що не лише шкодять психічному здоров'ю, але й загрожують успішним діям у реальних екстремальних ситуаціях. Тому важливий складник підготовки – опанування фахівцем навичок особистої психогігієни (Козяр, 2024). Практичні навички особистої готовності до екстремальних ситуацій варто відпрацьовувати під час тренінгів безпосередньо перед відрядженням психологів для допомоги постраждалим особам і періодично в процесі професійного становлення та фахової діяльності.

Стратегія впровадження тренінгів із метою підготовки до екстремальних ситуацій вже показала свої позитивні ефекти в реальних умовах та підтвердила, що відповідні заходи можуть активно впроваджуватись як серед психологів, так і серед звичайних громадян.

У м. Харків психологи служби екстреного реагування проводили тренінг із саморегуляції та когнітивної підготовки для військовослужбовців, а фахівці Управління кадрового забезпечення та Полку поліції особливого призначення

ГУНП в Харківській області провели арттерапевтичний тренінг із використанням метафоричних асоціативних карт для підтримки ментального здоров'я поліцейських і військовослужбовців. За місяць після тренінгу зафіксовано помітне зменшення проявів тривожності в учасників, які повідомили, що краще реагують на тривожні сповіщення та менше панікують під час сирен. Техніки арттерапії, використані протягом тренінгу, стали дієвими інструментами для зниження рівня тривожності та відновлення після поранень (ГУНП в Харківській області 2025). Отже, психологічна підтримка під час здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах, після тривалого перебування у відповідних умовах або надзвичайно сильного впливу екстремальних чинників на особу має важливе значення. Перспективами для подальших розвідок на підставі наведених даних можуть бути:

- проведення довготривалих (латентних) досліджень ефекту застосування психологічних технік у різних екстремальних контекстах (фронт, переселення, обстріли, стихійні лиха);
- розробка і стандартизація навчальних програм із психологічних технік безпечної поведінки для психологів, служб екстреного реагування, волонтерів;
- дослідження міжкультурних аспектів (культурних, регіональних тощо);
- розуміння освітніх контекстів, що впливає на ефективність формування відповідних технік у психологів;
- тестування інноваційних технологій (VR-тренінгів безпеки, мобільних застосунків, онлайн-платформ для навчання і підтримки);
- інтеграція досліджень психологічного здоров'я фахівців, які працюють у кризі, зі студіюванням громадського здоров'я задля визначення дієвих стандартів надання психологічної допомоги після перебування в екстремальних умовах.

Висновок

Актуальність ефективного виконання професійних обов'язків психолога в екстремальних умовах є безперечною. Тому доцільно запропонувати етапи забезпечення безпеки фахівців:

I. Розуміння, засвоєння та отримання базових навичок і умінь професійної поведінки у відповідних умовах: поведінка в екстремальних ситуаціях і професійна підготовленість надавати висококваліфіковану допомогу у відповідних умовах; можливість застосовувати психологом всього спектру терапій психологічних технологій, інтервенцій, стратегій, заходів і способів, технологій та технік самодопомоги, психоосвіти і психопрофілактики; розвинені комунікативні навички та уміння налагоджувати контакт із клієнтом.

II. Набуття уміння самостійно усувати негативні прояви екстремальних ситуацій, розуміти модель психологічної безпеки, вдосконалювати навички особистої психогігієни й інші практичні навички забезпечення особистої фізичної та психологічної безпеки; проводити всебічні тренінги і різні заходи задля підвищення рівня особистої та психологічної безпеки, які вже

неодноразово довели свою ефективність.

Психологічні техніки безпечної поведінки (саморегуляційні, когнітивно-поведінкові, психоосвітні, групові взаємодопоміжні) – ефективні засоби зниження стресу й підвищення психологічної безпеки та стійкості в екстремальних умовах. Формування професійної особистості психолога, який працює у таких умовах, передбачає розвиток емоційної регуляції, навичок роботи з травмою, здатність до співпраці, етичної відповідальності, самодопомоги і профілактики вигорання. Потрібно систематично досліджувати й вирішувати проблеми формування психологічної безпеки, передусім інтегрувати знання про основи психологічної підготовки до безпечної поведінки в освітні програми психологів, розробляти методичні рекомендації, впроваджувати безперервну підготовку і супервізії психологів, створення з осіб, які перебували в екстремальних умовах, груп взаємодопомоги задля покращення і підтримання психофізіологічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. ГУНП в Харківській області (2025). У Харкові психологи поліції провели арттерапевтичний тренінг для поранених правоохоронців.
URL: <https://hk.npu.gov.ua/news/u-kharkovi-psykholohy-politsii-provely-artterapevtychnyi-treninh-dlia-poranenykh-pravookhorontsiv>
2. Дроздов, О.Ю., Скок, А.Г., Данильченко, Т.В., Прима, Ю.В., Фера, С.В. (2019). Проблеми психологічної безпеки сучасної молоді. Десна Поліграф
3. Каліна, Н.Ф. (2010). Психотерапія. Академвидав.
4. Карамушка, Л.М., Дектярьова, Т.В. (2013). Дослідження змісту психологічної безпеки освітнього середовища вищих навчальних закладів. Правничий вісник Університету «КРОК», 16. 203-210.
5. Карпенко, Є. (2015). Основи психотренінгу: навч. посіб. Дрогобич.
6. Козяр, М., Коваль, І. (2024). Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки: навч. посіб. ЛДУБЖД.
7. Ліщинська, О.А. (2013). Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету. Кузів Б.П.
8. Матійків, І.М., Якимів, А.І., Черняк, Т.Г. (2012). Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. Компанія «Манускрипт».
9. Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічні та педагогічні аспекти. (2017). Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції. <http://mediaosvita.org.ua/book/shebanova-v-i-vplyv-televizijnogo-kontentu-na-emotsijnu-sferustudentskoyi-molodi/>
10. Мілютіна, К.Л. (2004). Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. МАУП.
11. Обозова, О. (2011). Психологічна безпека освітнього середовища. *Психолог*, 10(442). 3.
12. Приходько, І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. (2016). Психологія

екстремальної діяльності: навч. посіб. НАНГУ.

13. Сірко, Р.І. (2015). Навчально-методичний комплекс професійної підготовки практичних психологів до екстремальної діяльності у вищих спеціалізованих навчальних закладах. *Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна*, 2. 97-105.
14. Слюсаревський, М.М. (2020). Психологічна безпека людини в онтологічному та гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки і техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48). 7-26.
15. Kharytynskyi, A. (2024). Technologies of psychological support for the subjective well-being of military servicemen. *Bulletin of Taras Shevchenko NU of Kyiv. Psychology*, 2(20). 110-116. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).18](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).18)

REFERENCES:

1. Drozdov, O.Yu., Skok, A.H., Danylchenko, T.V., Prymak, Yu.V., Fera, S.V. (2019). Problemy psykholohichnoi bezpeky suchasnoi molodi. Desna Polihraf. [in Ukrainian]
2. HUNP v Kharkivskii oblasti (2025). U Kharkovi psykholohy politsii provely artterapevtychnyi treninh dlia poranenykh pravookhorontsiv. URL: <https://hk.npu.gov.ua/news/u-kharkovi-psykholohy-politsii-provely-artterapevtychnyi-treninh-dlia-poranenykh-pravookhorontsiv> [in Ukrainian]
3. Kalina, N.F. (2010). Psykhoterapiia. Akademvydav. [in Ukrainian]
4. Karamushka, L.M., Dektiarova, T.V. (2013). Doslidzhennia zmistu psykholohichnoi bezpeky osvithnoho seredovyscha vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Pravnychiy visnyk Universytetu «KROK»*, 16. 203-210. [in Ukrainian]
5. Karpenko, Ye. (2015). Osnovy psykhotreninhu: navch. posib. Drohobych. [in Ukrainian]
6. Kharytynskyi, A. (2024). Technologies of psychological support for the subjective well-being of military servicemen. *Bulletin of Taras Shevchenko NU of Kyiv. Psychology*, 2(20). 110-116. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).18](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).18)
7. Koziar, M., Koval, I. (2024). Psykhopedahohika profesiino-ekstremalnoi pidhotovky: navch. posib. LDUBZhD. [in Ukrainian]
8. Lishchynska, O.A. (2013). Informatsiino-psykholohichna bezpeka: kontseptsiiia sotsiokulturnoho imunitetu. Kuziv B.P. [in Ukrainian]
9. Matiikiv, I.M., Yakymiv, A.I., Cherniak, T.H. (2012). Osnovy trenerskoi maisternosti: navch.-metod. posib. Kompaniia «Manuskrypt». [in Ukrainian]
10. Mediatravma v umovakh informatsiinoi viiny: psykholohichni ta pedahohichni aspekty. (2017). Materialy I Vseukrainskoi naukovoï konferentsii. <http://mediaosvita.org.ua/book/shebanova-v-i-vplyv-televizijnogo-kontentu-na-emotsijnu-sferustudentskoyi-molodi/> (<http://mediaosvita.org.ua/book/shebanova-v-i-vplyv-televizijnogo-kontentu-na-emotsijnu-sferustudentskoyi-molodi/>) [in Ukrainian]

11. Miliutina, K.L. (2004). Teoriia ta praktyka psykholohichnoho treninhu: navch. posib. MAUP. [in Ukrainian]
12. Obozova, O. (2011). Psykholohichna bezpeka osvithnoho seredovyshcha. Psykholoh, 10(442). 3. [in Ukrainian]
13. Prykhodko, I.I., Kolesnichenko O.S., Timchenko O.V. (2016). Psykholohiia ekstremalnoi diialnosti: navch. posib. NANHU. [in Ukrainian]
14. Sirko, R.I. (2015). Navchalno-metodychnyi kompleks profesiinoi pidhotovky praktychnykh psykholohiv do ekstremalnoi diialnosti u vyshchykh spetsializovanykh navchalnykh zakladakh. Naukovyi visnyk LDUVS. Seriia psykholohichna, 2. 97-105. [in Ukrainian]
15. Sliusarevskyi, M.M. (2020). Psykholohichna bezpeka liudyny v ontolohichnomu ta hnoseolohichnomu vymirakh. Pisliamova do roboty, vidznachenoї Derzhavnoiu premiieiu Ukrainy v haluzi nauky i tekhniky. Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii, 45(48). 7-26. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 05.08.25

Прорецензовано / Revised: 18.08.25

Схвалено до друку / Accepted: 21.08.25