

Список використаних джерел

1. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод. Офіційний портал Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>.

2. Деякі питання застосування Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод та практики Європейського суду з прав людини в Україні. Міністерство юстиції України. URL: <https://minjust.gov.ua>.

УДК 159.9:378:351.74(477)

Муліванова Альона Анатоліївна,
інспектор сектору взаємодії з громадами
відділення поліції № 1 Вінницького
районного управління поліції Головного
управління Національної поліції
у Вінницькій області
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1314-0530>;
Макарова Олена Павлівна,
старший викладач кафедри педагогіки
та психології Харківського національного
університету внутрішніх справ, кандидат
психологічних наук, доцент
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОТЕРПІЛИМ ДЛЯ ЇХНЬОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА АДАПТАЦІЇ ДО ЖИТТЯ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТОГО ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Домашнє насильство є глобальною проблемою, що залишає глибокі фізичні, емоційні та психологічні рани на особистості потерпілих. Відновлення після такого досвіду вимагає комплексного підходу, в якому психологічна допомога відіграє ключову роль. Процес адаптації до життя після пережитого насильства є складним і тривалим, проте психологічна підтримка може значно полегшити цей шлях.

Відновлення потерпілих від домашнього насильства є процесом, який вимагає не лише фізичного, а й глибокого психологічного оздоровлення. Психологічна допомога в цьому контексті стає не просто важливим елементом, а невід'ємною частиною шляху до зцілення. Її роль полягає не лише у лікуванні емоційних ран, а й у відновленні внутрішньої сили, віри в себе та у світле майбутнє. Емоційна підтримка, яку надають психологи, стає ліхтариком у темряві, що допомагає потерпілим знайти вихід із лабіринту своїх переживань. Через співпереживання, розуміння та професійний підхід, психолог допомагає осмислити та переосмислити пережите, навчає методів подолання тривоги, страху, відчаю та депресії, що часто

супроводжують жертв після травмуючих подій. Особлива увага приділяється відновленню самооцінки та самоповаги, які часто опиняються під загрозою після досвіду насильства [1]. Психологічна допомога спрямована на те, щоб людина знову навчилася цінувати себе, відчувати власну значущість та право на щасливе життя без страху та насильства. Терапевтична робота також включає розвиток стратегій адаптації до нових життєвих обставин, вчить будувати безпечні та здорові відносини, встановлювати межі та захищати свої права. Важливим аспектом є інтеграція пережитого досвіду таким чином, щоб він став не каменем на шиї, а сходинкою до нового етапу розвитку особистості. Незамінним є також аспект групової підтримки, де спілкування з тими, хто має схожий досвід, дозволяє не відчувати себе ізольованим у своїх переживаннях [2]. Це створює умови для спільного відновлення, де кожен може поділитися своїм досвідом, знайти розуміння та отримати підтримку.

На нашу думку, психологічна допомога у відновленні потерпілих від домашнього насильства є комплексним процесом, що охоплює не лише відновлення психічного здоров'я, але й повернення до повноцінного соціального життя. Важливість цього процесу не може бути недооцінена, адже наслідки домашнього насильства часто затягуються на роки, залишаючи глибокі рани на душі та тілі людини.

Адаптація до життя після пережитого насильства є шляхом, який вимагає великої внутрішньої сили, розуміння і часу. Цей процес, подібно до лікування фізичних ран, потребує турботи, уваги та спеціалізованої допомоги, але він зосереджений на зціленні душі та відновленні духовної цілісності. Перехід від тіні пережитого насильства до світла нормального життя може здатися неймовірно складним, але він абсолютно можливий і життєво необхідний [3]. Адаптація вимагає від людини не тільки внутрішньої роботи над своїми переживаннями та травмами, але й відновлення віри в безпечне існування. Важливою частиною цього процесу є повторне відкриття для себе здатності відчувати радість, любов та довіру до інших людей. Для багатьох це може означати переосмислення особистих кордонів, встановлення здорових відносин і, можливо, навчання новим способам спілкування та взаємодії з оточенням. У цьому процесі психологічна допомога відіграє незамінну роль, надаючи інструменти для подолання труднощів адаптації. Фахівці допомагають осмислити та обробити пережите, знайти міцні точки у власній особистості, які допоможуть уникнути відчуття жертви та перейти до активної фази відновлення [4]. Вони також сприяють розвитку навичок, які дозволяють відновити контроль над власним життям, знайти новий сенс існування та побудувати майбутнє, яке більше не визначається минулим досвідом [5]. Саме в цій подорожі від темряви до світла, від пережитого насильства до повноцінного життя, людина може відкрити для себе

неймовірну внутрішню силу та волю до життя. Важливо пам'ятати, що кожен крок вперед, навіть найменший, є перемогою над обставинами та власними страхами. Адаптація до нового життя після пережитого насильства є не просто поверненням до нормального існування, але й шансом на переосмислення та п переосмислення та перетворення власного життєвого досвіду. Це процес, у якому кожна особа має можливість знайти нові горизонти для особистісного росту, зцілення та позитивних змін [5]. Важливо пам'ятати, що після ночі завжди настає світанок, а після періодів складнощів і випробувань — нові можливості для щастя і гармонії [5].

Ми вважаємо, що шлях адаптації вимагає часу, терпіння і віри в себе, але його винагорода – життя, сповнене смыслом та радістю, яке кожен заслуговує. Відновлення після пережитого насильства – це не лише повернення до «норми», а й можливість для створення нового, більш змістовного та вдоволеного життя.

Отже, підсумовуючи вищезазначене, маємо визнати, що психологічна допомога відіграє невід'ємну роль у процесі відновлення та адаптації потерпілих від домашнього насильства до життя. Через свою здатність зцілювати рани душі, вона не тільки сприяє поверненню до нормального життя, але й допомагає відкрити нові шляхи самореалізації та самовираження. Відновлення почуття безпеки, самооцінки та внутрішньої гармонії є ключовими кроками на шляху до одужання, і саме кваліфікована психологічна підтримка може їх забезпечити. Неможливо переоцінити важливість доступу до якісної психологічної допомоги для тих, хто пережив домашнє насильство. Вона є вирішальним чинником не лише у подоланні наслідків травми, але й у побудові міцного фундаменту для майбутнього, вільного від страху та насильства. Завдяки професійній підтримці, потерпілі мають змогу переосмислити свій досвід, відновити втрачену віру в себе та оточуючих, а також відкрити нові горизонти для особистісного росту. В кінцевому підсумку, суспільство повинно визнати необхідність та значення психологічної допомоги для відновлення жертв домашнього насильства, забезпечуючи доступність та високу якість таких послуг. Це інвестиція не лише в благополуччя конкретних індивідів, але й у міцність та здоров'я всього суспільства.

Список використаних джерел

1. Зінченко Д. А. Загальні питання розвитку адміністративного права в запобіганні домашньому насильству. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів. МВС України*. Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 234–238.
2. Зінченко Д. А. Нормативно-правове забезпечення реагування працівників правоохоронних органів на випадки домашнього насильства. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення*

службової діяльності працівників правоохоронних органів. МВС України. Київ. 2022. С. 15–16.

3.Зінченко Д. А. Психолого-педагогічна діяльність щодо профілактики домашнього насильства. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України*. Харків. Нац. акад. НГУ. 2022. С. 79–81.

4. Зінченко Д.А, Скомороха Р.Ю. Дотримання прав людини органами поліції під час фіксування правопорушення психологічного насильства в сім'ї. *Захист та дотримання прав громадян органами Національної поліції України в умовах воєнного стану*. Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 50–51.

5.Макарова О. П. Аналіз правового реагування працівників поліції на випадки домашнього насильства під час військової агресії в Україні. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

УДК 159.99

Недря Кирило Михайлович,

завідувач кафедри гуманітарних дисциплін
та психології поліцейської діяльності
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ, кандидат історичних наук,
доцент

ПСИХОЛОГІЯ ПОЛОНУ: ДОСВІД ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ SERE (SURVIVE, EVADE, RESIST, EXTRACT) У АРМІЇ США

В умовах ведення інтенсивних бойових дій, однією з головних проблем є підвищення можливостей виживання особового складу, а отже – зменшення втрат. При цьому, досить часто, помилково, вважається, що ключовим у цьому є підвищення якості засобів індивідуального захисту, або тієї ж медицини. Однак, не менш важливою, а часто навіть більш вагомую, є саме морально-психологічна складова втрат, оскільки саме деморалізований, «поламаний», військовослужбовець (та і не тільки військовослужбовець, а будь-який учасник сил безпеки і оборони) є загрозою не лише сам для себе, а і для оточуючих, послаблюючи як можливості підрозділу, так і, власне, створюючи подальші проблеми і навантаження для різних соціальних та економічних систем вже у цивільному житті. При цьому, цей комплекс проблем є дуже складним не лише у врегулюванні і вирішенні, а навіть у діагностуванні, як такому. І ще куди більш складною проблемою є ті особи, що пройшли полон.

Зважаючи на вищезазначене, безумовно, що більш доцільно проводити профілактику подібних проблем і працювати з особовим складом ще до безпосередньої участі (або вже під час) у бойових