

УДК 159.942:159.953.5:37.018.43:351.741«364»

Людмила Миколаївна ЗАХАРЕНКО,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник наукової
лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних
досліджень Національної академії внутрішніх справ
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2121-0862>*

Іванна Олександрівна МИХАЙЛЮК,

*здобувач вищої освіти Національної академії внутрішніх справ
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2639-1353>*

**СПОСОБИ КОНТРОЛЮ ЕМОЦІЙ КУРСАНТАМИ ПІД ЧАС ОФЛАЙН
НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

З початком повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України курсанти ЗВО МВС України навчаються в умовах війни, що значно впливає на їх емоційний стан.

Ефективна емоційна саморегуляція сприяє побудові конструктивної поведінки з оточуючими, що характеризується мотиводоцільністю та організованістю [3; с. 120].

Основу вміння керувати емоціями складають здатність розуміти свій душевний стан і своє ставлення до нього (тобто, усвідомлення).

Згідно з отриманими нами даними розуміють свої та чужі емоції кожен п'ятий курсант/-ка [5]. Розуміють свої емоції, але не розуміють чужих емоцій, третина курсантів/-ок, така ж кількість курсантів/-ок не розуміють ні своїх, ні чужих емоцій. Переконані у тому, що розуміють чужі емоції, але не розуміють своїх емоцій, майже кожен п'ятий курсант/-ка [5]. Разом з тим настрій курсантів-першокурсників не характеризується загальним негативним емоційним фоном, а їх поведінці притаманні активність та дієвість, прагнення змінювати, насамперед, себе [4].

Емоційний контроль власних емоцій тісно пов'язаний з їх емоційним усвідомленням, адже лише усвідомивши свої емоції, можна їх контролювати. Такий контроль передбачає вплив на тривалість та інтенсивність емоцій шляхом прикладання свідомих зусиль та може здійснюватися у трьох формах: придушення емоцій, маскування емоцій, симуляція емоцій [2; 3].

1. Придушення емоцій (тобто, приховування вираження пережитих емоційних станів) як стримування демонстрації своїх переживань у справах, пов'язаних з навчанням, можливо, сімейними питаннями, допомагає легше перенести біль або інші неприємні відчуття. Для придушення небажаної емоції курсантам потрібно використовувати увагу і мислення (тобто, переключення свідомості на діяльність, яка цікава, та викликає позитивні емоції).

Прикладом може слугувати поширена ситуація на курсі молодого бійця

на 1 курсі, коли курсанти-першокурсники починають проживати сепарацію від батьків: при виникненні будь-якої неприємної ситуації одразу ж хочеться зателефонувати рідним та поділитись хвилюваннями. Всі ми знаємо, що батьків це може сильно зачепити та вони будуть турбуватися про свою дитину, то ж першокурсникам треба задуматись: чи варто телефонувати в таких випадках?

Основним видом діяльності курсантів є навчання, тому варто «занурювати» себе у навчальну діяльність: уважно слухати, не відволікаючись, на лекціях, готуватися до семінарських занять і брати в них активну участь, а також якісно виконувати практичні завдання. «Занурення» у роботу як вищий стан працездатності знаходиться посередині між нудьгою та занепокоєнням. Це допоможе переключитися та заодно відволіктися від неприємних емоцій, щоб досягти вагомих результатів у навчанні, виконати вимоги освітньої (наукової) програми, які визначені для відповідного ступеня вищої освіти.

Під час офлайн навчання курсанти мають змогу безкоштовно користуватися бібліотеками, інформаційними фондами, навчальною, науковою та спортивною базами навчального закладу. Курсанти можуть брати участь у науково-дослідних, дослідно-конструкторських роботах, заходах з освітньої, наукової, науково-дослідної, спортивної, мистецької, громадської діяльності, представляти свої роботи для публікації у фахових журналах, участі у наукових конкурсах (наприклад: щорічний Конкурс наукових робіт здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт «Особистість – суспільство – війна: суспільно-політичні, психологічні, соціокультурні аспекти», Міжнародний правничий конкурс наукових статей серед здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти тощо).

Позитивна мотивація є необхідною умовою успіху. Важливо зберігати оптимізм і надію, які ґрунтуються на вірі в те, що кожен/-на із нас владні над подіями свого життя і може впоратися з будь-якими труднощами. За досягнення курсантами успіхів у навчанні, науково-дослідній, громадській роботі, передбачено моральне та/або матеріальне заохочення (призначення академічної стипендії, заснованої Президентом України, Верховною Радою України, Кабінетом Міністрів України (у тому числі – іменної); стипендії та премії Київського міського голови студентам міста за значні успіхи у навчанні та/або науковій діяльності тощо). Кожен/-на курсант/-ка може обрати різні її способи самомотивації (самонавіювання, самопереконавання, самонаказ, самосхвалення, самозаохочення, афірмації, візуалізація, біографії відомих особистостей, розвиток сили волі).

2. Маскування емоцій (заміна вираження пережитого емоційного стану вираженням іншої емоції, не пережитої в цей момент) передбачає використання свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної тій, яку курсант/-ка переживає та якої хоче позбутися.

Для здійснення саморегуляції в такий спосіб приємна емоція повинна асоціюватися з конкретними спогадами з насиченого курсантського життя, що дозволить викликати потрібний емоційний стан. Виробити стійку навичку

переживання позитивних емоцій можна шляхом тренування. Для цього потрібно регулярно робити такі вправи:

- уважно роздивитися своє обличчя перед дзеркалом, далі максимально розтягнути кутики рота («рот до вух») та максимально витягнути губи у вигляді трубочки (повторити 10-15 разів);
- посміхнутися своєму відображенню у дзеркалі, уважно роздивитися своє усміхнене обличчя та зробити собі комплімент: «Яке приємне обличчя!»;
- пригадати найприємнішу життєву подію та посміхнутися;
- відтворити негативну емоцію і як тільки з'явиться відчуття наповнення неприємними почуттями, замінити її на мімічний вираз позитивної емоції (виконати кілька разів, поступово збільшуючи темп).

2. Симуляція емоцій (тобто вираження непережитих емоцій, що передбачає розрядку наявної негативної емоційної напруги). Потрібно розуміти, що вираження власних негативних емоцій впливає на сусідів по кімнаті, друзів, рідних, близьких та враховувати це у власній поведінці.

«Викинути» негативну емоційну напругу потрібно у соціально прийнятний спосіб. Для цього підійдуть фізичні вправи, а також техніки м'язової релаксації Е. Якобсона, виконання яких навчають психологи у кімнаті психоемоційної регуляції, активація почуття гумору (сміх призводить до зниження напруження м'язів та нормалізації серцебиття).

Гарним вирішенням ситуації буде відвідування спортзалу, який функціонує у нашому навчальному закладі, спортивних секцій (боротьби самбо, гирьового спорту, атлетичної гімнастики та кросфіту, легкої атлетики, панкратіону, волейболу).

Постійно під час адаптації та всього навчання курсантів здійснюється психологічне супроводження їх навчально-службової діяльності у виші фахівцями-психологами. Можна поспілкуватися із психологом або відвідати заняття у кімнаті психоемоційної регуляції.

Експресія позитивних емоцій сприяє здійсненню спілкуванню й продуктивності діяльності. Серед курсантів є ті, хто пише вірші (прозу) [1]. Вони пояснюють, що це допомагає їм опанувати себе та не перекидати свої негативні емоції на друзів. Хтось із курсантів співає у вокальній студії «Колорит» академії, тим самим емоційно заражаючи інших хлопців та дівчат безліччю позитивних емоцій.

Отже, успішність саморегуляції курсантами власних емоцій проявляється у появі у них заспокоєння (усунення емоційної напруженості), відновлення (ослаблення проявів стомлення), активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Список бібліографічних посилань:

1. Війна очима студентів і курсантів : зб-к віршів (Київ, 24 лют. 2023 р.) / Шутенко С. В., Усачова К. С., Юлдашева. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. 38 с. URL : <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/23134>

2. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології* : зб-к наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94. URL : <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf>

3. Зарицька В. В. Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 66. С. 95-102. DOI : <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.06>.

4. Лип'юк А. М., Захаренко Л. М. Настрій курсантів в умовах воєнного стану. *Науковий старт 2023* : мат-ли Міжнар. наук. конфер. (м. Київ, 29 січня 2023 р.). Київ : Вид-цтво ACADEMCONF.COM, 2023. С. 70-75. URL : <https://academconf.com/article/500>

5. Михайлюк І. О., Захаренко Л. М. Розуміння емоцій здобувачами вищої освіти. *Науковий старт 2023* : мат-ли Міжнар. наук. конфер. (м. Київ, 29 січня 2023 р.). Київ : Вид-цтво ACADEMCONF.COM, 2023. С. 76-79. URL : <https://academconf.com/article/501>

(Одержано 20.03.2023)

УДК 159.923.2

Дарина Дмитрівна ЗГОДЬКО,

*Здобувачка вищої освіти факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ;*

Науковий керівник:

Алла Андріївна ШИЛІНА,

кандидат психологічних наук, доцент

*доцент кафедри соціології та психології факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ*

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ МЕДИЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

За останній рік, життя кожного українця зазнало змін, які назавжди змінили життя і не у кращий бік. Люди втратили домівки, рідних, друзів, спокій, впевненість у світле майбутнє і власну рівновагу у цьому житті. Але навіть за таких часів ми бачимо, як люди не здаються і наскільки є незламним український народ.

В нових критичних, напружених, екстремальних умовах воєнного стану працюють всі сфери суспільства, включно зі сферою охорони здоров'я, де медичні працівники щодня демонструють приклади справжнього героїзму на робочому місці. Лікарі екстреної медичної допомоги отримуючи виклик не знають, чи безпечно їхати, але не дивлячись ні нащо у них є лише одна ціль – врятувати людське життя.

24 лютого 2022 року бригаді екстреної медичної допомоги близько 4 годин ранку надійшов виклик: «Поранено чоловіка. Біля парку Фельдмана». Приїхавши на місце виклику ніякого автомобіля не виявилось. Бригада поїхала далі на пошуки постраждалого. Машина їхала по Білгородському шосе і ось на зустріч їде колона танків. Тоді навіть ніхто не здогадувався, що