

Список використаних джерел

1. Захаренко Л. М. Використання психогеометричних методик у діагностиці особистісних якостей курсантів. *Актуальні проблеми юридичної психології* : мат-ли III Міжнар. наук.-практ. конфер. (м. Київ, 25 квіт. 2014 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2014. С. 187–189. URL: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/10898/1/%D0%90%D0%BA%D1%82.%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1.%20%D1%8E%D1%80.%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB._p187-189.pdf
2. Індивідуально-типологічні особливості суб'єктів навчальної діяльності та врахування їх в управлінні навчанням. *Бібліотека підручників та статей*. 2022. URL: <https://posibniki.com.ua/post-individualno-tipologichni-osoblivosti-subektiv-navchalnoio-diyalnosti-ta-vrahuvannya-ioh-v-upravlinni-navchannuyam>
3. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І.М. Тернопіль : СМП «Тайп», 2015. 116 с.

Швед Альона Сергіївна,

курсант навчально-наукового інституту № 3 Національної академії внутрішніх справ

Науковий консультант:

старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем превентивної діяльності та запобігання корупції навчально-наукового інституту № 3 Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук **Литвин В. В.**

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

З 24 лютого 2022 року в нашій державі запроваджено воєнний стан, що пов'язано з повномасштабним вторгненням, яке розпочала сусідня країна проти мирного населення України. Над головами українців летять ракети і щодня лунають вибухи. Війна в Україні стала великою трагедією і викликом для всіх нас. Ця подія зачепила душу кожного і стала травмуючим фактором для українського народу. На наш погляд,

психологічно найбільше страждають діти, і ми це точно бачимо, навіть відчуваємо. Діти, які стають свідками вибухів, чують постріли і навіть те, як знущаються над їхніми батьками, отримують травми на все життя. У них проблеми зі сном, вони бояться звуків або картинок, які нагадують їм про ті події, у них тривожна поведінка, і в більшості випадків дитина продовжує згадувати ситуацію в іграх або історіях.

Війна вплинула на психоемоційний стан населення – збільшилася кількість тривожно-депресивних станів, психосоматичних симптомів (шлунково-кишкові розлади, головні болі, скачки артеріального тиску, алергічні реакції, порушення сну тощо), неконтрольована агресія, насильство, схильність до жорстокого поводження, вживання алкоголю та наркотичних засобів, схильності до суїцидальних думок, що супроводжуються переживаннями втрати: близьких, дому, ідентичності. За цей час можна було спостерігати різні реакції людей на війну. В однієї частини населення була реакція «тікай» – вони іммігрували за кордон, в іншій частині – «бий» – багато українців звернулись у військкомат, щоб захищати свою країну. У когось була реакція “завмри”, вони ховались в домівках в надії, що все скоро завершиться. Сьогодні людський розум має здатність адаптуватися до різних викликів, тому зараз люди дещо інакше реагують на повітряні тривоги та інші загрози, аніж в перші дні.

Що відбувається з нами, як змінюється наш настрій під час війни? Як це може вплинути на кожного з нас? Як зменшити негативні наслідки? Багато хто задається цим питанням [3].

Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчувають шок, діють автоматично, по програмі виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якимось підготуватися до нього – і не може цього зробити. Планування обмежене до декількох годин [3].

Потім до нас повертаються основні емоції, які можуть виникнути після шоку, наприклад, безвихідь, страх, заперечення тощо. Ми ж українці, вирішили колективно відчуту ту ейфорію від того, що ми пережили в перші години й дні війни та кинулися на поле бою. Це дуже добре, і це свідчить про силу наших розумових р

Ейфорія не може триматися весь час - це не економічно для ресурсу психіки. Тому, варто добре запам'ятати, те, що

коливання настрою – це нормально. Адже, найстрашніше – не знати, що з тобою коїться і думати, що почуття, скажімо, страху буде тепер з тобою назавжди. Повірте, дуже довго боятися чи тривожитись не вигідно нашому організму, і він знайде, як впоратися й з цими відчуттями [1].

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Рис. 1. Цикл змін настрою (<https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-roboti-z-vijnou-vsередini-nas.html>)

Безсумнівно, під час ейфорії у всіх виникає відчуття єдності, ніби ми на деякий час стали одним організмом, одним тілом, кожен з нас став близьким родичем зовсім не рідній людині – так буває при синхронізації почуттів. Тоді наші сили мобілізуються. Але ми повинні знати, що інша емоція також може бути синхронізованою і теж негативною [2; 6].

Коли йдеться про захист Батьківщини, про порятунок свого народу, людина бере участь у захисті території за велінням серця, для того щоб оберігати свою сім'ю або просто виконуючи свою роботу. Ті, хто ніколи в житті не брав до рук зброї, хто «мухи не скривдив», були готові до бою. На захист країни встає кожен, хто може взяти до рук зброю [4; 5].

У часи боротьби, коли люди потребують підтримки та співчуття, виявляється, що єдиним виходом зі складних ситуацій може стати взаємопідтримка та солідарність між ними [7].

Отже, як підтримувати своє психічне здоров'я під час війни?

Під час повномасштабного вторгнення, ми всі пережили травму, не індивідуальну, а колективну травму всього народу.

Іншими словами, можна сказати, ми всі відчуваємося однаково, ми всі зазнаємо болю, і всі ми розділяємо наші емоції під час спілкування.

Зараз багатьом до вподоби вислів однієї мудрої жінки, Джордж Еліот, яка говорила, що найсильніший принцип зростання лежить в людському виборі. Ми погоджуємось, адже протягом життя кожна людина постійно робить вибір, де вкрай важливо не розгубитися. Життя саме по собі є досить мінливим процесом, у якому кожен вибір, з яким стикається людина, задає темп і визначає подальший розвиток життя. Люди починають робити вибір з дитинства, коли навіть не можуть уявити наслідки свого вибору.

Так, ми всі зараз проходимо через величезний біль і страждання. Хтось обирає роль жертви, а хтось, встаючи на коліна, йде вперед незважаючи на біль. Але, ми маємо всіма своїми силами намагатись не обрати собі роль жертви, навіть не зрівнювати себе з нею. Це вже є досить ваговим рішенням.

Навіть перебуваючи у підвалі в окупованому місті, у людини є принаймні одна річ, на яку вона може вплинути, – це те, про що думати. Зворушливі відео, на яких люди співають гімн України в бомбосховищі в Харкові під час вибухів, поширилися в мережі як незламний патріотичний жест. Херсонець, який їхав з українським прапором на БТР російської федерації, показує нам те, що ми сильні духом і не соромимось свого коріння, попри те, що це може загрожувати нашому життю. Коли навіть у надзвичайно важкі часи ми знаходимо в собі сили піднятися над ситуацією, ми вже маємо можливість побачити ситуацію ширше. Тоді ми зможемо побачити результат, який раніше був непоміченим. Або принаймні зберігати присутність сили духу. А людяність дає нам підтримувати одне одного: волонтерство, гумор, корисна спільна діяльність. Ми повинні говорити про те, що будемо робити після війни, ми повинні будувати плани на майбутнє, мріяти, адже це абсолютно нормально, навіть корисно.

Бажання миру в кожного з нас присутнє від народження. Але мир неможливий, поки люди не наведуть лад у своїх душах, не визначать духовні цінності та не стануть більш терплячими до оточуючих. І тільки коли люди навчаться жити у гармонії з собою, тоді вони зможуть побудувати безпечний і добрий світ для всіх.

Список використаних джерел

1. Як вберегти психічне здоров'я під час війни? URL: <http://nashamama.com/psycholog/52367yak-zberegti-psihichne-zdorovya-pid-chas-viini.html>
2. Психологія війни. Як знайти сил і не втратити здоровий глузд. URL: https://lb.ua/blog/natalia_aliushyna/512605psihologiya_viyni_yak_znayti_sili_i.html
3. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologiya-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>
4. Як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини. URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihocemocijnu-stabilnist-ludini>
5. Есе «Я і війна». URL: <https://volga.lutsk.ua/view/50779/>
6. Інтерв'ю з психологинею про емоції під час війни. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/07/26/249711/>
7. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців. URL: <https://espreso.tv/psikhoterapevtka>

Шинкаренко Аліна Олександрівна,
здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту № 3 Національної академії
внутрішніх справ
Науковий консультант:
старший викладач кафедри вогневої
підготовки Національної академії
внутрішніх справ, кандидат юридичних
наук **Федченко О. С.**

ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ЗБРОЇ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Легалізація зброї є складною та спірною темою в Україні та в світі. Одні сторони стверджують, що легалізація зброї може знизити кількість злочинів, пов'язаних зі зброєю, тоді як інші переконані в тому, що це може підвищити рівень насильства. У даній науковій роботі ми дослідимо різні аспекти легалізації зброї в Україні та надаємо відповіді на запитання, чи може легалізація зброї покращити безпеку громадян, які наслідки це може мати для суспільства, і чи є легалізація зброї взагалі