

2. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо військової освіти та науки». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1986-20#Text>.
3. Закон України «Про освіту». URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2231>.
4. Конституція України (із змінами, внесеними Законами України). URL: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>.
5. Марченко О. Г. Теоретичні і методичні засади формування освітнього середовища у вищих військових навчальних закладах авіаційного профілю: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2020. 553 с.
6. Плячинда Т. С. Особливості організації освітнього середовища ЗВО авіаційного профілю. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 6 (90). С. 120-129.
7. Статут Харківського національного університету внутрішніх справ. URL: <https://univd.edu.ua/files/generaldocs/regulations.pdf?ver=2021>.



МІЛОРАДОВА НАТАЛЯ ЕДУАРДІВНА,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології, факультету №3

Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

ДОЦЕНКО ВІКТОРІЯ В'ЯЧЕСЛАВІВНА,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології

факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7757-2793>

**ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ «КАЙДЗЕН»
ДЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕРЕРВНОСТІ
ЖИТТЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ**

Повномасштабна агресія РФ проти України негативно вплинула на всі життєві сфери та сприяла загостренню багатьох вже існуючих проблем. Зустріч людини з травмівними подіями різного рівня від втрати домовки до насильства та смерті близьких сприяє формуванню відчуття безпорадності, втрати сенсу життя, контролю та безпеки. Спустошення, втрата себе та можливості самореалізації сприяє виникнення у людини відчуття «паузи» та розірваності життя. Повернення розуміння сенсу, цілісності та безперервності буття є однією із складових подолання наслідків травмівної події.

Особливості та види безперервності розглядали у своїх дослідженнях Д. Віннікотт, М. Кляйн, М. Лаада та ін. Так Д. Віннікотт (2019) використовував поняття безперервності при аналізі потреб дитини відчувати безперервність у її відносинах зі світом. М. Кляйн (1981), розглядаючи основну людську тривогу –

тривогу смерті, вказувала, що саме вона і є тривогою, що розриває безперервність буття. Виходячи з принципу безперервності М. Лаад (1992) запропонував підхід щодо розробки програми особистих інтервенцій, яка базується на визначенні нормально функціонуючих та пошкоджених (зруйнованих) безперервностей. До основних видів безперервностей (когнітивна, функціональна, соціальна, історична) він додав безперервність переконань і цінностей, уяви, фізіологічну та емоційну безперервність, тобто ті, що безпосередньо пов'язані із розробленою ним інтегративною моделлю BASIC Ph (M. Lahad 1992) [1].

Як зазначав у своїй книзі «Людина в пошуках справжнього сенсу В. Франкл», що кожен прожитий день має сенс. Вміння радіти дрібницям, у жажливому знаходити менш жажливе, цінити щоденні рутинні дії допомагає поверненню відчуття безпеки та контролю на шляху подолання наслідків травмування. Повернення відчуття безпеки та контролю можливе за умови розуміння необхідності підпорядкування свого життя принципу «тут і зараз». Проходження послідовних етапів на шляху зцілення є основою створення нової особистісної реальності. Так через зниження рівня опору реальності, прийняття нових (змінених) середовищних умов, усвідомлення сенсу кожної повсякденної дії людина знов знаходить свій внутрішній стрижень та повертає можливість думати, оцінювати та приймати відповідні рішення відносно свого життя.

Для повернення відчуття безперервності Олександр Гершанов пропонує [2]:

- когнітивної безперервності – надавати клієнтові достовірну інформацію, стимулювати його до самостійного пошуку інформації, акцентувати увагу на фактах;
- функціональної безперервності – спонукати людину повернутися, по можливості, до її колишньої ролі або допомогти обрати нову, що буде відповідати можливостям та реальній ситуації;
- соціальної безперервності – спонукати людину до розмов з близькими, друзями про події, до відновлення міжособистісних контактів;
- емоційної безперервності наголошувати на тому, що емоційні реакції в екстремальних ситуаціях це нормальні реакції на ненормальні обставини;
- психо-фізіологічної безперервності – спонукати клієнта звертати увагу на тіло, навчати навичкам розслаблення та зняття напруги, включити в життя фізичні навантаження, відкоригувати режим дня та сну, прийняття їжі; спонукати до автономії та пошуку сенсів кожної дії та ін.

Як ми вже підкреслювали у своїх публікаціях [1], для повернення безперервності життя доцільно зробити декілька достатньо простих дій.

По-перше, для повернення відчуття часу та особистого ритму життя максимально, наскільки це можливо, повернути у своє життя той розпорядок дня, що був до травмивної події.

По-друге, проаналізувати свій день та нові умови життя та з їх урахуванням скласти оновлений режим на день або два дні, без планування на місяць. Зафіксувати на папері прості та зрозумілі цілі та відмічати їх виконання.

По-третє, згадати які щоденні ритуали ви виконували і що з них можливо відновити або створити нові, з урахуванням ситуації.

По-четверте, знайти можливість відновити особистісний ресурсний потік, користуючись думкою «Життя сповнене ресурсів», наприклад, можна використати техніки «маленька денна радість для себе», або «особистісна подяка» та ін.

Гарний ефект на шляху повернення відчуття безперервності життя дає використання техніки «Кайдзен», що у перекладі з японської означає «зміни на краще». Масаакі Імаї створив авторську методіку продуктивності, яка набула популярності у 1986 році через вихід книги «Кайдзен: ключ до успіху Японії».

Методика «Кайдзен» або принцип однієї хвилини полягає в тому, що людина займається певною справою рівно одну хвилину, але день у день і в той самий час. Одна хвилину часу – це зовсім мало і людина може її знайти для виконання певної дії. Дії, виконання яких відкладалося, послідовно та систематично реалізуються в конкретний час, протягом однієї хвилини. Техніка невеликих кроків до великої цілі базується на двох постулатах – дисципліна та послідовність. Її сутність полягає в тому, що шлях до мети це поступовий процес, який необхідно розбивати на невеличкі етапи, результати кожного аналізуються та оцінюються та приймаються до уваги при здійсненні наступного кроку.

Коли час обмежується однією хвилиною, заняття не здаються складними, а навпаки, приносять радість і задоволення. Людина вдосконалюється та досягає більших результатів, роблячи маленькі послідовні та систематичні кроки у напрямку досягнення мети. Цю техніку можна застосовувати во всіх сферах життя, починаючи з маленьких цілей. В кайдзен є два напрями : удосконалення та підтримка.

Виконання систематичної дії протягом однієї хвилини спочатку при поступовому зростанні у подальшому, має більший ефект, ніж короткочасна та напружена. Якщо обирати високий темп, то його дуже важко втримати, а після зриву ще важче почати. Ця техніка буде дуже корисною саме при відновленні безперервності життя після травмування (при відновленні розпорядку дня, поверненні старих та створенні нових щоденних ритуалів, знаходженні та користуванні різноманітними ресурсами та ін).

Техніка кайдзен є одним із складових циклу Демінга – інтерактивного методу управління, метою якого є постійне удосконалення продукту (результату). Цикл включає такі складові : планує – дій – перевіряй – впливай. Цей підхід може бути застосованим до різних ситуацій та цілей.

Використання зазначеної техніки потребує невеличких затрат, знижує дію захисних механізмів психіки. Поступове та систематичне збільшення часу та навантаження, оцінка та корекція дій сприяє поверненню відчуття безперервності життя, що є необхідним етапом на шляху протидії наслідкам впливу травматичних подій на людину.

Список бібліографічних посилань

1. Мілорадова Н. Повернення відчуття безперервності життя як складова протидії наслідкам травматизації. *Ukraine: a year of indomitability. Effective practices of*

psychological assistance in war conditions : тези доповіді IX Міжнародну науково-практичну конференцію (4 March 2023 Lublin, Poland – Kyiv, Ukraine) С. 12-16.

2. Основи роботи з травмою <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>

ПРИХОДЬКО ІГОР ІВАНОВИЧ,

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету Національної академії Національної гвардії України

**ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ, ЯКИЙ
ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПРОГРАМИ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ПІСЛЯ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ**

Широкомасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України та бойові дії, які відбуваються протягом останніх дев'яти років, негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я комбатантів. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі власних психічних можливостей, а тривала участь в бойових діях може викликати розвиток різноманітних посттравматичних психічних порушень, аддиктивної, делінквентної та суїцидальної поведінки. Власний професійний досвід та сучасні наукові дослідження дозволяють стверджувати, що своєчасно та якісно проведені заходи профілактики та контролю бойового стресу, психологічного відновлення та реабілітації військовослужбовців після участі у бойових діях дозволяють істотно знизити психогенні травми, запобігти виникненню ментальних розладів у комбатантів.

Після початку війни та трьох місяців інтенсивних бойових дій у Харківській області в українських військовослужбовців почали виникати гострі стресові реакції, частіше виявлятися ознаки дезадаптації, депресії, деморалізації, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), суїцидальної поведінки. Тому командуванням оперативного угруповання військ «Харків» було ухвалено рішення про створення реабілітаційного центру. Проект психологічного відновлення військовослужбовців після перебування у бойових умовах розпочався у червні 2022 року і триває до сьогодні недалеко від зони бойових дій в Харківській області.

Для проведення заходів психологічного відновлення військовослужбовців після виконання бойових завдань була розроблена програма (автори І.І. Приходько, Я.В. Мацегора, О.С. Колесніченко, М.С. Байда, О.Т. Васильковський). Метою програми є зміцнення ментального здоров'я, відновлення фізичних та психологічних ресурсів, підвищення рівня психологічної безпеки особистості та швидке повернення до ефективної бойової діяльності. Основою для побудови програми психологічного відновлення