

### Список використаних джерел

1. Григорович О. В. Хімічний експеримент у школі 7–11 класи / упоряд. О. В. Григорович, О. В. Невський. Х.: Веста: Ранок, 2008. 192 с.
2. Буринська Н. М. Методика викладання хімії: теоретичні основи. К.: Вища школа, 1987. 255 с.
3. Тукало М. Д. Інформаційні технології і засоби навчання. 2012. № 3(29).
4. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посіб. К.: Либідь, 2002. 560 с.

*Дар'я Ворона*

### ВІДБИТОК ПРОБЛЕМ СУСПІЛЬСТВА НА ПСИХОЛОГІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ї ОСОБИСТОСТІ

Велике значення у житті людини має її психологічний стан і психічне (психологічне) здоров'я. Здоров'я загалом можна розглядати як стан фізичного та психічного благополуччя, оскільки тільки здорова людина може адекватно впоратися з професійними, сімейними та особистими проблемами. Оскільки ці проблеми є звичайною частиною людського життя, маємо всі підстави пов'язувати здоров'я з основною ознакою особистості.

Наразі українське суспільство перебуває у кризовому стані. Тому додаткової актуальності набуває проблема соціально-психологічного обстеження особистості, розкриття психологічних вимог до її формування, враховуючи специфіку трансформаційних процесів [1, с.143–150] У зв'язку з умовами сучасного життя провідною темою стало вивчення внутрішнього стану людини, що допомагає їй протистояти важким умовам життя, зберігаючи людську натуру, цілісність і спокій. Умови, в яких існує сучасна людина, можна назвати екстремальними й такими, що стимулюють розвиток стресу.

До основних суспільних чинників, які визначають психічне здоров'я належать:

- соціальні, політичні конфлікти та нестабільність;
- наявність роботи або безробіття;
- певний соціально-психічний стан, у якому перебуває суспільство;
- стан держави та життя;
- відсутність чи недостатність фінансів;
- різке зростання труднощів;
- ситуація в країні;
- соціальна бідність.

У цих складних ситуаціях психічне здоров'я підтримується завдяки розвитку внутрішніх і зовнішніх здібностей людини, яка навчилася

вирішувати конфлікти та проблеми. Якщо перешкоди чи труднощі не подолати, можуть виникнути психічні розлади, переважно ті, що пов'язані з внутрішніми та зовнішніми реаліями. Це різні способи уникнути невдачі, поразки, посилення почуття слабкості або втечі від життя (як зовнішньої реальності).

Людство зустрічає епоху науково-технічної революції, яка посилила вплив антропогенних конфліктів на природу. З цим пов'язані позитивні та негативні явища: удосконалення технологій і збільшення виробництва, що сприяють ширшому задоволенню потреб людини, збільшує раціональніше використання природних ресурсів у виробництві продуктів харчування. З іншого боку, природа випаровується, ліси знищуються, ґрунти розмиваються, випадають кислотні дощі. Певні труднощі виникають в життя і діяльності людини. Тому від народження люди стикаються з проблемами, починаючи від навколишнього середовища, завершуючи державою. Все це негативно впливає на самопочуття та психічне здоров'я [2, с. 64–66].

Психологічні засоби захисту мають на меті витіснити зі свідомості все те, що загрожує системі цінностей людини, але не перешкоджає самовдосконаленню. Ці механізми часто призводять до ускладнень у розвитку особистості. Одним із механізмів є повна або часткова нейтралізація їхньої свідомості. Людині, яка потребує психологічного захисту, необхідна допомога, бо без неї вона стає байдужою, черствою, піддається конфліктам та розладам. Коли людину підтримують (похвала, заохочення, любов) то механізми захисту послаблюються, що дає їй сили подолати свої недоліки. Постійна критика підтверджує психологічний захист особи [3, с. 131–133].

Усі внутрішні захисні механізми є когнітивними маніпуляціями, які спеціально звільняють або запобігають виникненню тривоги. Навіть коли людині зрозумілі та з'ясовані почуття, вона все одно може відчувати страх і тривогу. На підсвідомому рівні починається захист та заперечення своїх справжніх емоцій (відчуттів) [4].

Отже, людська особистість – це унікальна, неповторна біологічна і соціальна одиниця, що утворює цілісний ланцюг фізичних, духовних, природних і соціальних систем. До біологічних основ особистості належать нервова система, процес обміну речовин, статеві відмінності, анатомічні особливості, досконалість і еволюція організму. Вона визначається соціальним змістом кожної людини, впливом культури, розвитком та існуванням особистості. Ця проблема залишається актуальною, тому що в наш час існує величезна кількість негараздів у суспільстві, які були і завжди будуть. Кожна людина сприймає та переживає це по-різному, на фоні цього виникають психологічні розлади та проблеми зі здоров'ям.

### Список використаних джерел

1. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
2. Шинкаренко І. О. Психічне здоров'я особистості як складова національної безпеки України. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти: IV Міжнар. наук.-практ. конф.*, Дніпро: ДДУВС, 2020. С. 64–66.
3. Шинкаренко І. О. Психологічні проблеми відчуження людини від природи: сучасні реалії. Проблема формування громадського суспільства в Україні: виклики та колізії: матеріали Всеук. наук.-практ. конф. Дніпро, 2020. С. 131–133.
4. Соціально-психологічні проблеми особистості. URL: [https://pidru4niki.com/1228112839094/psihologiya/sotsialno-psihologichni\\_problemi\\_osobistosti](https://pidru4niki.com/1228112839094/psihologiya/sotsialno-psihologichni_problemi_osobistosti) (дата звернення: 02.04.2023).

*Дар'я Ворона*

### СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Спеціальна фізична підготовка є необхідним елементом формування фізичної, психологічної та соціальної готовності людини до повсякденного життя, спілкування в суспільстві та участі в спортивних змаганнях. Покращення здоров'я та зменшення ризику виникнення різноманітних захворювань, зокрема серцево-судинних та респіраторних, завдяки регулярній фізичній активності, яка сприяє покращенню роботи органів та систем організму. Розвиток рухових навичок та координації рухів, що дозволяє людині здобувати більшу самостійність та підвищувати рівень мобільності. Підвищення рівня соціальної активності та інтеграції в суспільство завдяки можливості участі у спортивних змаганнях та інших соціальних подіях, що сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та оточуючих. Підвищення рівня самооцінки та самовизначення, що сприяє формуванню позитивного іміджу себе та здатності до досягнення поставлених цілей.

Отже, спеціальна фізична підготовка є важливим елементом формування фізичної, психологічної та соціальної готовності людини до повсякденного життя. Фізичний розвиток є дуже важливим для правоохоронних органів, так як вони забезпечують правопорядок та захищають громадян від злочинів. Особи, які працюють у правоохоронних органах, повинні бути готові до фізичних навантажень та стресових ситуацій, які можуть виникнути під час виконання своїх обов'язків. Основні причини, чому фізичний розвиток є важливим для правоохоронців,