

УДК 356.13 : 159.923.2

DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.1\(51\).225417](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.1(51).225417)

Купчишина В. Ч.

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

e-mail: valentino68_68@ukr.net

ORCID: 0000-0003-0937-8029

Білецька Т. В.

кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

e-mail: bitavi_21@ukr.net

ORCID: 0000-0002-8844-5842

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПРИКОРДОННИКІВ ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ЇХ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Насиченість інформаційного простору зумовлює високі вимоги до психічного світу людини і як наслідок — економічні, психологічні, культурні, соціальні чинники спричиняють виникнення різноманітних змін в організмі людини. Ці зміни полягають в негативних проявах психічного стану особистості та впливають на її фізичне та психологічне здоров'я.

Психічні проблеми здоров'я людини найчастіше проявляються через її емоційно-вольову сферу (самотність, страх, агресію, залежність, знаходження у віртуальному світі, депресію, психосоматичні захворювання тощо). Вони є характерними для сучасного суспільства і можуть стати причиною різноманітних психологічних проблем особистості, які в свою чергу можуть призводити до хвороб, зайвої ваги, сексуальних розладів, а також проблем у професійній сфері.

До психологічних проблем науковці відносять проблеми, що пов'язані з розвитком інтелекту людини. Інтелект відіграє значну роль не тільки в її повсякденній діяльності, але й у

професійній сфері. Вченими доведений факт, що від рівня інтелекту залежить успішність будь-якої діяльності, адаптація людини до умов життєдіяльності, певного середовища тощо. Зміни в розвитку інтелекту особистості також можуть відобразитися на її психічному здоров'ї.

Психологи до психологічних проблем відносять також і віртуальне спілкування, адже воно впливає на людину, її думки, робить її залежною від комп'ютера, що в свою чергу спричинює зменшення реальних соціальних контактів, підміну почуттів і емоцій їх сурогатами.

Одним зі шляхів вирішення психологічних проблем людини є їх ігнорування або пом'якшення загального стану організму. Сучасний світ висуває людству все нові і нові виклики, тому сьогодні психологічна наука повинна бути готовою до вирішення різноманітних психологічних завдань, а це можливо тільки через детальне їх дослідження.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психологічні проблеми, самотність, страх, агресія, віртуальне спілкування, переїдання, прикордонник.

Постановка проблеми. XXI століття є періодом інтенсивного науково-технічного прогресу, що детермінувало появу постмодерного інформаційного суспільства, ознаками якого є впровадження низки нових програм, розробок, технологій, поширення величезних потоків інформації, яку ми не завжди можемо опрацювати та засвоїти. Насиченість інформаційного простору, професійна та повсякденна діяльність людини та ще багато чинників можуть стати причиною виникнення різноманітних психічних проблем емоційно-вольової сфери особистості. Наслідками сучасних соціальних процесів є поширення самотності, страху, агресії, різних видів залежностей (у тому числі і від віртуального спілкування), депресії, психосоматичних захворювань, втрати волі, що детермінують виникнення та поширення різноманітних психологічних проблем особистості, які в свою чергу можуть призводити до хвороб, зайвої ваги, сексуальних розладів, а також проблем у професійній сфері.

Причинами відхилень від звичайної роботи психіки особистості нерідко виступають стреси та хронічні нервові напруги, що спричинює деякі зміни в роботі людського організму.

До останніх відносять виділення гормонів наднирковими залозами, які впливають на роботу серця, кишково-шлункового тракту, головного мозку тощо; у людини, яка перебуває досить тривалий час у негативному емоційному стані, у крові відбувається накопичення токсинів, а також спостерігається розвиток аутоімунних захворювань; складність контролю особистості над своєю підсвідомістю спричиняє збереження у пам'яті людини негативних моментів із її життя та переживання нею різноманітних невдач та поразок.

Проблеми формування психологічного здоров'я особистості розглядали як вітчизняні, так і зарубіжні науковці (Б. Браутусь, А. Борисюк, І. Галецька, Дж. Джерард, І. Дубровіна, П. Калью, Н. Колотій, Л. Коробка, О. Курявська, О. Лукасевич, Г. Нікіфоров, Б. Петраков, Н. Підбуцька, Є. Потапчук, К. Роджерс, К. Хорні, О. Хухлаєва, В. Франкл, Е. Фромм, І. Шаронова та ін.). Над вивченням самотності як психологічної проблеми працювали — К. Абульханова-Славська, В. Вейс, Л. Варава, А. Єліна, І. Кон, М. Писаревська, О. Соколова та ін. Сучасними науковими доробками є праці Л. Айвазян, С. Бакалдіна, Ю. Кошелевої, Р. Немова, Н. Покровського, І. Слободчикова та ін. Водночас потребують подальшого вивчення питання психологічних проблем окремих категорій населення, серед них військовослужбовців загалом і прикордонників зокрема.

Сучасний світ формує перед особистістю все нові і нові виклики, саме тому спектр розвитку сучасної психології варто направити на вивчення та розробку дієвих механізмів вирішення різноманітних психологічних завдань. Їх ефективне осмислення можливе шляхом детального всебічного аналізу та оцінки. **Метою статті** є характеристика психологічних проблем прикордонників та виокремлення шляхів їх вирішення.

Результати дослідження. Термін «психологічна проблема» тісно пов'язаний із внутрішнім світосприйняттям людини. Науковці однак у думці про те, що їх складно розмежувати, адже будь-яка проблема, що розпочалася в родинному колі, в сімейних стосунках, може впливати на особистість, на задоволення її як біологічних, так і соціальних потреб. Психологічні

проблеми людини неодноразово ставали предметами наукових розвідок вчених-психологів, адже вони є душевними базисами особистості. При вивченні проблематики психологічних проблем більшість науковців відмічають такі їх види: явні, приховані, глибинні, особистісні, соціальні, сімейні тощо.

Розглянемо більш детально зміст деяких з психологічних проблем прикордонників. Серед найбільш розповсюджених, як показує практика роботи із ними, є самотність. Поняття «самотність» розглядається науковцями як соціально-психологічна сучасна проблема людства, адже психічний світ людини формується і розвивається в умовах великої кількості інформації та комунікативної взаємодії. Чинниками, що впливають на самотність людей, є як зовнішні (соціально-економічні), так і внутрішні (особистісні) фактори. Більшість людей не помічає різницю між поняттями «самотність» як соціальним поняттям і «самотність» як психологічна проблема. Сьогодні особистість може відчувати себе самотньою, покинутою та непотрібною в колективі, в родині, в соціумі, що провокує виникнення різноманітних негативних психологічних станів (стрес, депресія, апатія, гнів, страх, тривога тощо).

Це питання було предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. За кордоном проблемні питання вивчення самотності людини почали досліджуватися у 50-х роках ХХ століття (Д. Джон-Гірвельд, Г. Зілбург, Л. Попелу, Д. Раадшелдерс, К. Роджерс, Г. Саліван та ін.). У своїх дослідженнях вони намагалися з'ясувати типи самотності, її причини, фактори, що її спричиняють, виокремити стратегії вирішення цієї проблеми.

Науковці підкреслюють, що найгостріше відчуття самотності спостерігаються у підлітковому віці, що супроводжується комплексами неповноцінності, невпевненості у власних силах, наявності труднощів у навчанні та проблем взаємодії із однолітками, батьками, на зрілому етапі розвитку особистості та в старості — останньому етапі онтогенезу людини, який супроводжується вимушеною самотністю, соціальною незатребуваністю, тощо [1, с. 335]. Ми підтримуємо думку І. Слободчикова, що переживання людиною самотності присутні на всіх етапах

її розвитку, що також виступає сутнісною її характеристикою. Аналіз наукової літератури дозволяє відмітити той факт, що усі дослідницькі доробки вивчення питання самотності у психологічній науці виокремлюються в змісті основних наукових психологічних підходів: психодинамічному [2, с. 9–14], соціологічному, феноменологічному [3, с. 267–283], когнітивному, екзистенціально-гуманістичному, теоретико-системному, інтимальному.

С. Бакалдин виокремлює три підходи до розкриття змісту самотності. Перший розглядає самотність як певну соціальну ситуацію, що породжує певний емоційний стан людини (все залежить від того, якою мірою людина ізольована від суспільства). Другий підхід вивчає самотність як психологічний емоційний стан. Третій — функціональний підхід трактує зміст самотності людини через механізм її регуляції та адаптації). Виникнення у людини зрілого віку відчуття самотності, зазначає вчений, пов'язано з певними групами емоцій, а саме — почуттям беззахисності та страху, внутрішнім і зовнішнім відчуженням, а також може бути тугою за конкретною людиною [4, с. 229–232].

Г. Шагівалеева виокремлює у проблематиці самотності особистості позитивний (з позиції добровільного усамітнення людини, що сприяє її самовдосконаленню, самопізнанню, відновленню її психофізіологічного стану тощо) і негативний аспекти (має руйнівний характер для психічного стану людини, порушує внутрішню її цілісність тощо) [5, с. 241–242].

Є. Заворотних у своєму емпіричному дослідженні виокремлює чинники, що тісно пов'язані із самотністю людини (її суб'єктивними переживаннями), а саме — сенс життя людини, її емоційна зрілість, невротизація особистості та суб'єктивний контроль [6, с. 81–82].

Отже, у науковому світі під поняттям «самотність» розуміють складний соціально-психологічний феномен, що має свою структуру та особливості впливу на особистість. Більшість дослідників відносять самотність до негативного стану людини, адже вона викликає в них переживання, тривогу, невпевненість у собі, страх, що своєю чергою негативно відображається на самопочутті та здоров'ї людини. Інші ж наголошують, що

самотність властива різним верствам населення і сприяє самовдосконаленню особистості, дає можливість переглянути свій світогляд, систему цінностей, зосередитись на цілях, які людина ставить на своєму життєвому та професійному шляху.

До психологічних проблем науковці відносять проблеми, що пов'язані з розвитком інтелекту людини. Інтелект (розум) — це відносно стійка система розумових здібностей особистості, яка складається з таких структурних елементів як досвід, набуті знання, уміння їх якісно застосовувати у життєвих ситуаціях. Разом вони допомагають людині швидше адаптуватися до навколишнього середовища [7, с. 137].

Розвиток інтелекту особистості був предметом вивчення таких науковців як Д. Векслер (описав вплив розумових факторів на інтелектуальну поведінку людини), Г. Гардер (розвинув ідею про множинність інтелекту, вивчав міжособистісний і внутрішньо особистісний інтелект), Ч. Дарвін (наголошував на важливості емоційного інтелекту у життєдіяльності людини, її вмінні виживати та адаптуватися у навколишньому світі) та ін. Е. Торндайк вперше застосував поняття «соціальний інтелект», розглянув його структуру та значення в житті людини. У науковому світі розрізняють соціальний інтелект (розуміння людиною своїх вчинків та вчинків інших людей, що сприяє міжособистісній взаємодії та успішній соціальній адаптації), емоційний інтелект (розуміння людиною своїх емоцій і емоцій оточуючих), міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелект. Отже, інтелект відіграє значну роль не тільки в повсякденній діяльності людини, але й у професійній сфері. Вченими доведений факт, що від рівня інтелекту залежить успішність будь-якої діяльності людини. Особливо актуальною є проблема вивчення рівня інтелекту у професійному доборі кадрів. У Державній прикордонній службі України при підборі кандидатів на посади застосовують різноманітні методики діагностики інтелекту (тест Векслера, тест Равена (прогресивні матриці), тест інтелекту Амтхауера тощо) та теорію «порогу інтелекту» для професійної діяльності Д. Перкінса.

Агресивність є як психологічною, так і соціальною проблемою людства. Агресія у психології — це вид дій або стан;

форма діяльності людини, за допомогою якої вона руйнує все навколо, що спричиняє як психологічну, так і фізичну шкоду [8, с. 8]. Особистість проявляє агресивність через заподіяння шкоди як собі, так і навколишньому світу, використання людей для вирішення власних цілей, відчуття переваги над іншими, через руйнівні наміри, насильство, жорстокість тощо. Агресивна поведінка — це один з мимовільних способів, за допомогою якого людський організм намагається знизити високу внутрішню напругу.

Серед факторів, які спонукають людину проявляти агресію, виокремлюють: незадоволеність власним життям, заздрість, злість, алкоголь, наркотики, стрес, інформацію ЗМІ з видами насилля тощо. До основних ознак агресивної поведінки відносять: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); нанесення собі або іншим ударів руками/предметами; словесна образа, лайка; м'язова напруга людського організму; підвищення кров'яного тиску тощо. Такі люди, на думку психологів, мають підвищену дратівливість, підозрілість, образливість, їм важко встановлювати нові комунікативні контакти та пристосовуватися до нових умов життєдіяльності тощо. Отже, усе це в комплексі спричиняє виникнення в них певних проблем психологічного характеру, що відображається на тільки на їх фізіологічному здоров'ї, але й на психічному.

Агресивність у поведінці прикордонників може залежати також від умов проходження професійної діяльності, адже дуже часто вони піддаються різноманітним психотравмуючим впливом, що опосередковані раптовим виникненням екстремальних ситуацій. На сучасному етапі розвитку Державної прикордонної служби України здійснюється підготовка офіцерів-психологів, які будуть виявляти агресивність у поведінці людини та надавати психологічну допомогу.

Страх. Його відносять до емоційної сфери людини, а саме до фундаментальних емоцій. Як відмічає В. Ягупов, «фундаментальні емоції важливі в житті індивіда, але окремо, поза іншими емоціями, вони існують лише упродовж дуже короткого проміжку часу — до того, як активізуються інші емоції. Вони в основному мають вроджений характер» [9, с. 128]. Страх —

це «негативний емоційний стан, який виникає у людини при появі уявної чи реальної загрози її життю, чи життєвому благополуччю, спричиняє відчуття невпевненості, незахищеності, небезпеки, що може набувати різної інтенсивності вираження — від легкого побоювання до паралізуючого жаху (емоційну маску страху на обличчі створюють прямі підняті брови, горизонтальні зморшки на лобі, розкриті очі, напружені губи)» [10, с. 337]. Особливу наукову цінність для вивчення феномену страху мають наукові праці психіатрів В. Бехтерева, М. Буянова, В. Леві, які ґрунтовно вивчали це явище та його вплив на людину [11, с. 100]. У психологічній науці іноді поняття «страху» ототожнюють з поняттям «тривожності». Більшість науковців одностайні в поглядах на те, що ці поняття не є тотожними, адже страх є цілком визначеною, специфічною емоцією, це афективне відображення в свідомості людини певної загрози її життю та добробуту.

У професійній діяльності прикордонників панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, рух, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Віртуальне спілкування. На сьогоднішній день віртуальне спілкування стає досить популярним серед різноманітних категорій людей. За допомогою цього спілкування у людей найчастіше виникають психологічні проблеми тоді, коли людина більше часу проводить у віртуальному світі, ніж у реальному. Звісно, людина почуває себе там більш впевненою, комунікабельною, адже можна поставити будь-яку фотографію замість справжньої, приписувати собі неіснуючі якості та достоїнства, у будь-який момент вийти з цього світу, зареєструватися під іншим логіном тощо. Віртуальне спілкування впливає на людину, її погляди, думки, робить її залежною від комп'ютера, що в свою чергу спричинює зменшення реальних соціальних контактів, підміну почуттів і емоцій їх сурогатами.

Віртуальна діяльність особистості була предметом дослідження багатьох науковців. Так, О. Немеш зазначив, що «фундаментальними засадами дослідження психологічних особли-

востей використання інтернет-технологій є положення таких теоретичних напрямів у психологічній науці, як: теорія діяльності (Г. Костюк, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн та ін.), концепції генетичної психології (Л. Виготський, С. Максименко та ін.); концепції розвитку особистості й суб'єктного підходу (І. Бех, Л. Божович, В. Слободчиков та ін.); теорія вчинку (В. А. Роме-нець); психологічна герменевтика (Т. Титаренко, Н. Чепелева), раціогуманістичний підхід (Г. Балл), психологія комунікації у віртуальному просторі (С. Архипова, Ю. Бабаєва та ін.); психологія комп'ютерної залежності (К. Аїмедов, О. Шинкаренко та ін.); специфіка психічних станів, які виникають у інтернетзалежних осіб (Н. Добровідова, О. Камінська та ін.); психологія зловживання інтернет-мережею (К. Боярова, Дж. Сулер та ін.)» [12, с. 9].

Перед багатьма не тільки науковцями, але й пересічними громадянами постає питання: віртуальне спілкування є грою чи способом вирішити особисті проблеми у спілкуванні? Сьогоднішній світ переповнений різноманітною інформацією, що спонукає нас до розширення власного комунікативного простору. За допомогою Інтернету ми можемо вирішити велику кількість питань за умови наявності певних знань та умінь їх використовувати в мережі. Не виходячи з домівки, ми сплачуємо рахунки, поповнюємо їх, купуємо різноманітні товари, квитки, встановлюємо нові контакти, пізнаємо цей світ. Але поряд з позитивними емоціями, які ми отримуємо від задоволення наших певних потреб, існує і негативна сторона. Це віртуальне спілкування все частіше замінює живе людське спілкування, переносить людину у віртуальний світ, де не завжди відмічаються справжні емоції, почуття тощо. Психологи б'ють тривогу стосовно того, що більшість населення надає перевагу віртуальному спілкуванню, ніж живому, справжньому. Отже, аналіз психологічної літератури засвідчує той факт (його підтверджують і психологи), що така психологічна проблема властива сором'язливим, невпевненим у собі людям як підліткового віку, так і старшого. Відчуваючи самотність, відчуженість від суспільства, громадськості, вони втікають від цього в ілюзійний світ, де почувають себе тими, ким би вони хотіли бути у реальному світі.

До психологічних проблем людства відносять також переїдання та сексуальні проблеми. Вчені відмічають, що ожиріння є генетичною спадковістю, але більшість його набуває під час перенесення різноманітних розладів емоційно-вольової сфери, або ж як наслідок розладів фізичного здоров'я.

Проблема переїдання людини як психологічна проблема є предметом вивчення медиків, дієтологів, психологів (Н. Мігунова, Дж. Сімон). Так, лікар-дієтолог Дж. Сімон, працюючи з людьми, що мають зайву вагу, дійшла висновку про те, що вони мають багато спільного між собою. Вона виокремила такі причини переїдання: негативні емоції, в яких їжа є своєрідним антиоксидантом; стрес (жінки більше, ніж чоловіки, його «заїдають», у них більша потреба у виробленні гормонів радості — ендорфінів); критика (дуже часто вона «вибиває» людину зі звичної життєвої колії, що у подальшому людина переносить на їжу — набирає великі порції, щоб заспокоїтись); порожнеча (коли в нас багато вільного часу, ми заповнюємо його походами до холодильника за їжею, пошуками, що б «кинути» до рота); винагорода (наше життя доволі складне і ми весь час намагаємося щось довести собі та іншим. Отримавши перемогу, ми неодмінно намагаємося нагородити себе чимось смачненьким, не переймаючись тим, як це відобразиться на нашому здоров'ї); безпека (наш організм дуже чуйний до нашого стану — якщо шлунок заповнений, то він розцінює це як безпечно для організму явище і людина перебуває в спокої); натхнення (більшість людей вважає, що завдяки їжі людина буде спроможна до дій, до неї «прийдуть» нові ідеї, нове натхнення у справах, а також це спосіб виходу із творчих криз); антисекс (підміна сексуального оргазму — кулінарним).

До перерахованих причин відносять також і святкові застілля, що також впливають на наш емоційний стан (бажання зняти пробу зі всіх страв, догодити господині, наповнити шлунок тощо). Все це спричиняє дію на наш організм, який не контролює кількість вжитої їжі. Як наслідок — розтягнутий шлунок, який у подальшому вимагає все більшого і більшого його заповнення).

Отже, на сьогодні переїдання є однією з важливих психологічних проблем людства. Психологи занепокоєні цим явищем, коли людина, перебуваючи в негативному психологічному стані, починає заїдати свій страх, тривогу, стрес тощо. Людський організм, захищаючись від несприятливих умов, починає таким чином захищати себе від дії оточуючого його зовнішнього середовища. Збільшивши вагу тіла, людина перестає відчувати власне тіло, реальні потреби, руйнується її комунікація з оточенням. Людина занурюється у внутрішній світ, відмежовується від реальних проблем, і лише деяким вдається побороти цю залежність від їжі.

Психологічні проблеми сексуального характеру притаманні як чоловікам, так і жінкам. У жінок вони проявляються через ряд факторів: суворе виховання, сексуальне насилля, конфлікти в сім'ях, негативний перший досвід, фригідність, страх небажаної вагітності, розбіжність у рисах характеру, розчарування в партнері. У чоловіків психологічні проблеми сексуального характеру пов'язані з передчасною еякуляцією, ерекцією. Їх тривоги та переживання пов'язані з наявністю в їх житті стресових ситуацій, конфліктів; неузгодженістю бажань та звичок партнерів; байдужістю партнерки; психологічним напруженням тощо.

Одним зі шляхів вирішення психологічних проблем людини є їх ігнорування або пом'якшення загального стану організму. Психологами відмічено, що деякі люди застосовують прояви психологічних проблем як засіб тиску на інших, спекулюють, розважаються, хваляться, щоб вирішити свої власні проблеми і досягти певної мети. Але попри це, людству потрібно бути уважними до їх проявів, адже ми всі різні і по-різному реагуємо на оточуючий світ, що відображається на нашій емоційній сфері.

Цінними є поради психологів щодо визначення психологічних проблем людини. Психологи наголошують: якщо людина після перенесення важких подій у власному житті не може контролювати свій гнів; відчуває почуття чи тілесні відчуття, які переповнюють її; має прояви жаху, марення, безсоння; у неї наявні проблеми у спілкуванні; звички змінилися в гіршу сторону; відбулися зміни у ставленні до роботи; відчуття

перманентного страху, порожнечі, втоми — усе це є підставою для звернення за професійною допомогою до фахівця. Дуже часто спотворене уявлення про роботу психолога заважає людині вчасно отримати кваліфіковану допомогу і повернутися до звичного способу життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психологічні проблеми у людей були, є і будуть. Вони пов'язані з цілою низкою чинників, що впливають на людину (її фізичну та психічну форму). Психологічні проблеми та їх різновиди були і є предметом наукових розвідок як вітчизняних, так і закордонних вчених. Прикордонникам також властиві розглянуті нами психологічні проблеми на різних етапах їх розвитку. Завданням психологічної служби є своєчасне їх виявлення та надання допомоги для їх вирішення.

Перспективами подальших розвідок вбачаємо дослідження діагностичного інструментарію з оцінки психологічних проблем прикордонників на різних етапах їх розвитку та дослідження гендерної самотності як психологічної проблеми.

Список використаних джерел

1. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доповн. К. : ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
2. Шитова Н. В. Социально-психологические особенности одиноких женщин : автореф. дис. ... канд. психолог. наук. : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Н. В. Шитова. Курск, 2009.
3. Бердяев Н. А. Философия свободного духа. М. : Республика, 1994.
4. Бакалдин С. В. Эмоциональные особенности переживания одиночества. *Вестник Адыгейского государственного университета*. Майкоп : Изд-во АГУ, 2008. Вып. 5. С. 229–232.
5. Коваленко О. Г. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць КІНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013 Вип. 19. С. 241–242.
6. Заворотных Е. Н. Одиночество как психологический феномен. *Ананьевские чтения — 2006*: материалы научно-практической конференции / под ред. Л. А. Цвекковой, А. А. Крылова. СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2006. С. 81–82.
7. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.

- Шапар В. Б. Агресивність. *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Х. : Прапор, 2007. С. 8.
- Ягупов В. В. Військова психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ВК ТОВ «Тандем», 2004.
- Ковальчук О., Когут С. Основи психології та педагогіки : навч. посібник / [за заг. ред. Л. Ковальчук]. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009.
- Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений*. Серія: Психологічні науки. 2015. № 7(22) частина 2, липень. С. 100.
- Немеш О. М. Виртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Київ : Слово, 2017.

REFERENCES

- Savchyn M., Vasylenko L. (2017). *Vikova psykholohiia : navch. posib.* [Age psychology: textbook. tool.] 3-tye vyd., pererob., dopovn. K. : VTS «Akademiya», 2017. 368 s., s. 328. [in Ukrainian].
- Shitova N. V. (2009). *Sotsial'no-psikhologicheskiye osobennosti odinokikh zhen-shchin : avtoref. dis. na prisvoeyen. nauchn. stepeni kand. psikholog. nauk. : spets.* [Socio-psychological characteristics of single women: author. dis. on assigned. scientific degrees of cand. psychologist. sciences. : special] 19.00.05 «Sotsial'naya psikhologiya» / N. V. Shitova. Kursk, 2009. S. 9–14. [in Russian].
- Berdyyayev N. A. (1994). *Filosofiya svobodnogo dukha.* [Philosophy of the free spirit]. M. : Respublika, 1994. S. 267–283. [in Russian].
- Bakaldin S. V. (2008). *Emotsional'nyye osobennosti perezhivaniya odinochestva.* [The emotional characteristics of the experience of loneliness] Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Vyp. 5. Maykop : Izd-vo AGU, 2008. S. 229–232. [in Russian].
- Kovalenko O. H. (2013). *Sub'yektyvne vidchuttya samotnosti osib pokhlyloho viku.* [Subjective feeling of loneliness of elderly people]. Problemy suchasnoyi psykholohiyi. Zbirnyk naukovykh prats' K. PNU imeni Ivana Ohiyenka, Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrainyiny, Vyp. 19, 2013. S. 241–242. [in Ukrainian].
- Zavorotnykh Ye. N. (2006). *Odinochestvo kak psikhologicheskiiy fenomen.* [Loneliness as a psychological phenomenon]. Materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Anan'yevskiy chteniya — 2006» / pod red. L. A. Tsvetkovoy, A. A. Krylova. SPb.: Izdatel'stvo S.- Peterburgskogo universiteta, 2006. S. 81–82. [in Russian].
- Korol'chuk M. S., Os'odlo V. I. (2004). *Psikhodiagnostyka : navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl.* [Psychodiagnosis: study. tool. for students. higher. teach. closed]. / Za zah. red. M. S. Korol'chuka. K. : El'ha, Nika-Tsentr, 2004. 400 s. [in Ukrainian].
- Shapar V. B. (2007). *Ahresyvnist'. Suchasnyy tлумachnyy psykholohichnyy slovnyk.* [Aggressiveness. Modern interpretive psychological dictionary] KH. : Prapor, 2007. S. 8. [in Ukrainian].

9. Yahupov V. V. (2004). *Viys'kova psykholohiya : pidruchnyk dlya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv*. [Military Psychology : a textbook for students of higher education]. Kyiv : VK TOV «Tandem», 2004. S. 128. [in Ukrainian].
10. Koval'chuk O., Kohut S. (2009). *Osnovy psykholohiyi ta pedahohiky : navch. posibnyk*. [Fundamentals of psychology and pedagogy: textbook. manual]. [za zah. red. L. Koval'chuk]. L'viv : Vydavnychyy tsentr LNU imeni Ivana Franka, 2009. S. 337. [in Ukrainian].
11. Vasyleha O. YU. *Teoretyko-metodolohichni aspekty vyvchennya problemy strakhu v psykholohiyi*. [Theoretical and methodological aspects of studying the problem of fear in psychology]. «Molodyy vchenyy». Seriya: Psykholohichni nauky. № 7(22) Chastyna 2, lypen', 2015. S. 100. [in Ukrainian].
12. Nemesh O. M. *Virtual'na diyal'nist' osobystosti: struktura ta dynamika psykholohichnoho zmistu : Monohrafiya*. [Virtual activity of the individual: structure and dynamics of psychological content: Monograph]. Kyiv : Slovo, 2017. S. 9. [in Ukrainian].

Kupchyshyna V. C.

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer
of the Department of Psychology, Pedagogy and Socio-Economic
Disciplines

Bohdan Khmelnytsky National Academy of the State Border Guard
Service of Ukraine

Biletska T. V.

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Associate
Professor of Psychology, Pedagogy and Socio-Economic Disciplines.
Bohdan Khmelnytsky National Academy of the State Border Guard
Service of Ukraine

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF BORDERS AS A REPRESENTATION OF THEIR INNER WORLD AND THE WAYS OF THEIR SOLUTION

The saturation of the information space leads to high demands on the human mental world and as a consequence — economic, psychological, cultural, social factors cause various changes in the human body. These changes manifest in the negative manifestations of the mental state of the individual and affect his physical and psychological health.

Mental health problems are most often manifested through their emotional and volitional sphere (loneliness, fear, aggression, addiction, staying in the virtual world, depression, psychosomatic diseases, etc.).

They are characteristic of modern society and can cause a variety of psychological problems of the individual, which in turn can lead to illness, overweight, sexual disorders, as well as problems in the professional sphere. sphere (loneliness, fear, aggression, addiction, stay in the virtual world, depression, psychosomatic diseases, etc.). They are characteristic of modern society and can cause a variety of psychological problems of the individual, which in turn can lead to illness, overweight, sexual disorders, as well as problems in the professional field.

Scientists include psychological problems related to the development of human intelligence. Intelligence plays a significant role not only in its daily activities, but also in the professional field. Scientists have proved the fact that the success of any activity, the adaptation of a person to the conditions of life, a certain environment, etc., depends on the level of intelligence. Changes in the development of personality intelligence can also be reflected in one's mental health.

One way to solve a person's psychological problems is to ignore them or to soften the general state of the body. The modern world is posing more and more challenges to humanity, so today psychological science must be ready to solve various psychological problems, and this is possible only through their detailed research.

Key words: psychological health; psychological problems; solitude; fear; aggression, virtual communication, overeating, border guards.

Стаття надійшла до редакції 30.11.2020