

## ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ПІРОТЕХНІЧНОГО ПІДРОЗДІЛУ ДСНС

Діхтяренко Т.В., НУЦЗУ  
НК – Гонтаренко Л.О., к.психол.н., доцент, НУЦЗУ

Діяльність піротехніка Державної служби України з надзвичайних ситуацій завжди відзначалась особливим ризиком роботи, а з початку повномасштабного вторгнення російських військ на територію України, до неї додається ще і вплив стрес-факторів воєнного часу. Важливим постає питання готовності сапера до виконання своїх професійних обов'язків в екстремальних умовах та здатність протистояти як фізичним так і психологічним навантаженням.

Психологічно-емоційний клімат у піротехнічному підрозділі посідає важливе місце в ефективності виконання поставлених на них задач, так само як і психологічна готовність кожного з фахівців. Вироблення морально-ділових якостей у керівника підрозділу (відповідальність, самодисципліна, емоційна стійкість та ін.) сприяють злагодженій роботі всього колективу та формуванню його високого бойового духу.

О. Недвига серед проаналізованих стрес-факторів бойової обстановки найбільш стресогенними визнає ситуації «захоплення в заручники», «смерть товариша», а також ситуації, пов'язані із взаєминами з колегами по підрозділу та інтимно-особистісною сферою [1]. Такі умови перебування в зоні військових дій створюють комплекс небезпечних факторів, що негативно впливають на психічний стан особи та породжують значний емоційний стрес.

В одному із своїх досліджень В. Платонов дійшов висновку, що важливими професійно-психологічними якостями піротехніка є контроль своїх рухів руками та тілом, здатність тривалий час бути уважним та концентруватися на об'єкті, бути емоційно стійким до подразників та виважено його приймати рішення при виконанні діяльності [2].

Виходячи з наведених суджень, можна сказати, що важливою складовою такої специфічної діяльності є швидка пристосованість фахівця до зміни умов роботи без подальших негативних наслідків на психологічно-емоційний стан. Навичкам та вмінням адаптації слід звертати достатню увагу під час самого процесу професійного навчання. Підбір відповідних емоційно-вольових якостей є невід'ємним при професійно-психологічному відборі кандидата на службу в піротехнічний підрозділ.

Таким чином, перед основними нормативно-правовими та професійними вимогами піротехнічної діяльності постає цілий комплекс факторів на ментальному рівні. Уміння бути зосередженим, відповідальним за свої дії, надані команди та підлеглий особовий склад, а також уміння протистояти негативному впливу небезпек – запорука чіткого та безпомилкового вирішення поставлених задач перед піротехнічним підрозділом.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Недвига О.В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності: автореф. дис. к. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2019. 22 с.
2. Платонов В.М. Метод експертної оцінки, як передумова визначення професійно-психологічних якостей фахівця піротехніка ДСНС України. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму 7 квітня. 2023 р., м. Харків, Україна. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023 С. 185–188.

## СУПЕРВІЗІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дуплій А.В., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ  
НК – Мохнар Л.І., к.пед.н., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ

Перебуваючи в умовах воєнного стану, кожна людина переживає надвисокий фоновий рівень тривожності (наприклад, хвилюючись за себе та рідних, за братів/чоловіків, які воюють на лінії фронту) – все це провокує появу різних психологічних проблем. На нашу думку, психологи ДСНС теж схильні до появи таких проблем, оскільки несуть на собі додаткове навантаження від професійної роботи. Таким чином, перед психологами ДСНС постало питання збереження власного психічного здоров'я задля підтримки ефективності професійної роботи в умовах війни.

Супервізія, на думку І. Кривоконь, є шляхом покращення результативності праці психологів, а проведення цього виду діяльності є обов'язковою умовою підтримки психологічного благополуччя та розвитку професійності спеціалістів за рахунок формування їхнього фахового потенціалу [1]. За визначенням М. І. Мушкевич, супервізія – це форма професійно-психологічного супроводу фахівця, яка виступає засобом розвитку його рефлексії [2].

Існує стереотип, що супервізія створена лише для спеціалістів, які починають працювати, проте на наш погляд, до супервізора може звернутися будь-який фахівець, навіть досвідчений, оскільки будь-хто з них може відчувати фрустрацію у певний момент професійної діяльності (наприклад, досвідчений психолог може бути фрустрований новим для його практики випадком).

Під час супервізії психолог ДСНС може отримати як методичну, так і психологічну підтримку, наприклад, у вигляді консультації від супервізора.

Щоб знайти професійного супервізора, психологу ДСНС варто знати вимоги до його (супервізора) особистості, а саме [2]: супервізор демонструє знання відповідних технік супервізії, усвідомлює та дотримується професійних меж у процесі супервізії; супервізор бере відповідальність за ведення супервізії; він розуміє власні емоції, відслідковує та використовує їх як джерело додаткової інформації про клієнта супервізії (психолога); вміє працювати з різними за віком, інтересами та рівнем культури людьми (тобто саморегуляція характеру); наявність сформованих моральних якостей. На нашу думку, професійність супервізора та чітка постановка запиту є запорукою ефективності супервізії.

Таким чином, ефективна супервізія може бути засобом психологічної підтримки психолога ДСНС у момент, коли останній переживає труднощі в професійній діяльності, а також в особистому житті.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Кривоконь Н.І. Супервізія як чинник вдосконалення соціальної роботи. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2016. Вип. 61. С. 64–68.
2. Мушкевич М.І. Супервізія: навч. посіб. (до курсу «Супервізія»). Мирослава Іванівна Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО РОЛЬ У ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

Єгорченкова Т.Д., НУЦЗУ  
НК – Фільчук І.Ю., НУЦЗУ

Емоційне вигорання – це синдром, який з'являється через постійну втому та емоційне виснаження, яке посилюється з часом. Зазвичай більш схильними до цього психічного розладу є люди, які працюють в сфері обслуговування або в тісному контакті з іншими людьми, тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням [1].

Як зазначає Тетяна Колтунович, до висновку, що емоційне вигорання може бути в кожного дійшли австралійські вчені М. Пієрс та Дж. Моллоу [2]. Вигорання виникає як захисна реакція на стресові впливи, негативно позначається на психофізичному здоров'ї та працездатності у професійній діяльності та проявляється у відчутті виснаження, особистісній відстороненості від суб'єктів діяльності та зниженні мотивації до виконання професійних обов'язків [3].

Феномен «емоційне вигорання» відкрив у 1974 році американський психіатр Герберт Фрейденбергер і описав його як «поразку, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил». Водночас у своїй книзі «Вигорання: висока ціна високих досягнень» він визначив цей стан як «згасання мотивації або стимулу, особливо коли відданість справі або стосункам не дає бажаних результатів» [3].

Синдром вигорання досі розглядають у багатьох країнах світу, щоб визначити нові симптоми та методики, які б покращили психічний стан людини схильної до нього. Існують різні думки щодо причин виникнення самих симптомів емоційного вигорання, та більшість науковців сходяться на думці, що головне джерело емоційного вигорання – це взаємодія з людьми.

Отже, емоційне вигорання важливе для дослідження у сучасному світі, оскільки воно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Розуміння його причин і наслідків допоможе розробити стратегії запобігання та підтримки для тих, хто стикається з цим явищем.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Одеський обласний центр громадського здоров'я «Емоційне вигорання» Одеса. URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/emocijne-vygorannya/>
2. Колтунович Т. «Як не згоріти в полум'ї професії: корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів». 2012, Чернівці.
3. Freundberger H.J. «Burnout: The High Cost of High Achievement». 1974. P. 159–166.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК-ФАХІВЦІВ ОРГАНІЗАЦІЇ «THE HALO TRUST UKRAINE»

Ємел'янова І.В., НУЦЗУ  
НК – Оніщенко Н.В., д.психол.н., проф., НУЦЗУ

Актуальність теми, що вивчається, обумовлена великою кількістю жінок, які працюють в британській благодійній та американській некомерційній організації «THE HALO TRUST UKRAINE» на різних посадах, у тому числі на посадах саперів (демінерів).

Головна мета організації – захистити життя та відновити можливості для існування тих, хто постраждав від воєнного конфлікту, – відповідає основним складовим протимінної діяльності в Україні: 1) інформування про небезпеки від вибухонебезпечних предметів та навчання щодо попередження ризиків, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами; 2) розмінування (гуманітарне розмінування); 3) надання допомоги постраждалим особам та здійснення заходів щодо їх реабілітації; 4) знищення надлишкових боєприпасів, боєприпасів непридатних для подальшого використання та зберігання, а також боєприпасів, що підлягають знищенню відповідно до міжнародних зобов'язань; 5) агітаційно-просвітницька робота щодо незастосування протипіхотних мін. У відповідності до цього організація «THE HALO TRUST UKRAINE» складається з медичного департаменту, департаменту нетехнічного обстеження, департаменту розмінування (ручне та механічне), департаменту контролю якості, та департаменту навчання ризикам поводження з вибухонебезпечними предметами.

Зауважимо, що в організації відсутній власний психологічний департамент, який має забезпечувати психологічну підтримку співробітників, хоча не тільки процеси безпосереднього розмінування та знищення вибухонебезпечних предметів, але й участь «THE HALO TRUST UKRAINE» в інформуванні та навчанні населення щодо існуючих та можливих небезпек, агітаційно-просвітницькій роботі, а також наданні допомоги постраждалим особам, вимагає безпосередньої психологічної підтримки співробітників. Проте на цей час вони мають можливість отримати лише п'ять безкоштовних консультацій он-лайн від організації на аутсорсі. Складність психологічної підтримки викликана серед іншого і тим, що на цей час в Україні не проводились дослідження щодо визначення професіографічних особливостей гуманітарного розмінування найманими цивільними особами.

Крім цього хочемо підкреслити, що політика організації припускає участь жінок у діяльності за всіма напрямками. Але стандарти організації не передбачають особливих умов праці для жінок. В той же час, Данська рада у справах біженців (DRC) звернулася до HALO Ukraine з проханням долучитись до опитування щодо співвідношення зайнятості жінок у секторі протимінної діяльності та заповнення інформаційних прогалин, з якими стикаються жінки при отриманні та збереженні роботи в секторі протимінної діяльності. Це підтверджує і наш особистий досвід підготовки до роботи в організації за майже всіма напрямками її діяльності, який показав, що гендерна рівність розглядається буквально та не враховує психологічних, фізіологічних, та соціальних особливостей жінок.

Виходячи з цього, хочемо зробити висновок, що підвищенню ефективності гуманітарного розмінування британською благодійною та американською некомерційною організацією «THE HALO TRUST» буде сприяти урахування гендерних особливостей професійної діяльності фахівців організації.

## ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДЕОКУПАЦІЇ

Єна П.О., НУЦЗУ

НК – Швалб А.Ю., к. психол. н., НУЦЗУ

Психологічна реабілітація дітей віком від 5 до 9 років на деокупованій території Харківської області – це процес, спрямований на відновлення їхнього емоційного та психічного стану після стресових ситуацій, зокрема вивчення їхньої поведінки та взаємодії у соціальному середовищі з метою підтримки адаптації та розвитку [1].

Реабілітація дітей віком від 5 до 9 років на деокупованих територіях, проведена психологом, включає в себе комплексний підхід для поліпшення їхнього емоційного і психічного стану. Цей процес передбачає індивідуалізовану оцінку потреб кожної дитини, проведення терапевтичних сесій, спрямованих на розвиток емоційної стабільності та соціальної інтеграції. Важливою складовою реабілітації є підтримка сім'ї, включаючи консультації та поради для батьків щодо створення підтримуючого середовища вдома. Застосування креативних методів, таких як мистецтво та гра, сприяє вираженню емоцій та творчому розвитку. Реабілітація також враховує фізіотерапію та рухову активність для загального фізичного благополуччя дитини [1]. Систематичний моніторинг та корекція програми дозволяють адаптувати підхід до змін потреб та забезпечити ефективний процес відновлення.

Психологічна реабілітація відіграє ключову роль у поліпшенні їхнього психічного стану та адаптації до нових умов. Цей процес сприяє вираженню та вирішенню емоційних труднощів, що виникли внаслідок конфліктів та стресів. Реабілітація створює підтримуюче середовище для дитини, сприяє розвитку соціальних навичок та відновленню психосоматичної рівноваги [2, 3]. Креативні методи, використані у процесі, сприяють вираженню та обробці емоцій через мистецтво та гру. Залучення сім'ї та надання порад батькам підтримує стабільність результатів та створює умови для повноцінного розвитку дитини після пережитих травматичних переживань.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Семенова О.П. «Особливості реабілітації дітей на деокупованих територіях: психологічний підхід». Львів: Видавництво «Сучасний психолог», 2020.
2. Ковальчук І.В. «Психологічна реабілітація дітей в умовах конфлікту: методологія та практика». Київ: Видавництво «Український психологічний центр», 2018.
3. Smith J. (2017). «Psychological Rehabilitation of Children in Post-Conflict Zones». *Journal of Traumatic Stress*. 30(4). P. 421–434.

## САМБО ЯК БОЙОВЕ МИСТЕЦТВО

Єфремов Є.М., НУЦЗУ  
НК – Хмелюк О.В., НУЦЗУ

Самбо – це бойове мистецтво та вид бойового спорту, який виник у Радянському Союзі в початку 20-го століття. Термін «самбо» походить від аббревіатури «Самозащита без оружия» (самозахист без зброї). Воно поєднує в собі елементи боротьби та ударної техніки. Самбо, його ще називають «невидимою зброєю», поєднує в собі фізичну культуру і видовище, спорт і самозахист.

Розробкою самбо почав займатися Спиридонов В.А. Так, саме він став першим творцем цього бойового мистецтва. У період з 1922 по 1933 рік їм була розроблена і описана в кількох книгах техніка самооборони. В якості основи для її створення були взяті англійський і французький бокс, «побутова бійка», а також японське бойове мистецтво дзю-дзюцу. Вся техніка бою Спиридоновим поділена на кілька розділів. Це дожими, важелі, удари, комбіновані прийоми, натискання і стиснення, висновки з рівноваги і викручування. На базі цієї техніки їм запропоновано прийоми захисту від різноманітних захоплень і від нападу з боку озброєного противника. Курс самозахисту без зброї (самбо) Спиридонов проводив для працівників НКВС. Спочатку боротьба носила назву «сам», потім її перейменували в «Самоз». І тільки з часом єдиноборство отримало свою кінцеву назву – самбо. В технічний арсенал бойового мистецтва входили удари руками, ногами, больові прийоми на суглоби, а також удушення. Прийоми повинні були проводитися в стійці. Боротьби в партері тоді ще не існувало.

Спортивне самбо – це один з основних стилів самбо, який включає в себе змагання на різних рівнях, включаючи національні, міжнародні та олімпійські змагання [1, 2]. У цьому стилі спортсмени змагаються в різних вагових категоріях та використовують техніки греплінгу та боротьби на маті, щоб перемогти супротивника. Це спорт, де використовуються кілька правил та обмежень для забезпечення безпеки та справедливих змагань. Отже, самбо – це спортивний вид єдиноборства. Бойове мистецтво користується великою популярністю в багатьох країнах світу. На сучасному етапі воно включає в себе кілька тисяч найрізноманітніших прийомів. І використовують їх не для нападу. Спортсмени України змогли виграти багато турнірів за всю історію існування боротьби. Спортивний різновид єдиноборства поділяється на вагові категорії. За виконання прийомів різної складності присуджуються бали. Спортсмен може перемогти достроково. Йому для цього потрібно виконати больовий прийом, покласти суперника на спину, при цьому залишившись в стійці, або отримати на 8 очок більше.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Боротьба самбо. 1-ше видання Матвєєв А.
2. Боротьба самбо. 2-ге видання Матвєєв А.