

**Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України**

**Навчально-науковий інститут воєнної історії
Національного університету оборони України**

**Соціально-психологічний факультет
Національного університету цивільного захисту України**

**Факультет психології Прикарпатського
національного університету імені Василя Стефаника**

**Кафедра психології та педагогіки
Національної академії національної гвардії України**

**Кафедра психології Черкаського національного
університету імені Богдана Хмельницького**

**Відділ психологічного забезпечення підрозділів
Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України**

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

**Матеріали
II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

23 квітня 2024 року

м. Черкаси

УДК 159.923
ББК 88.4
П 78

*Рекомендовано до друку вченою радою
факультету цивільного захисту
Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України
(протокол № 9 від 18 квітня 2024 р.)*

*Дозволяється публікація матеріалів збірника у відкритому
доступі комісією з питань роботи із службовою інформацією
в Черкаському інституті пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України
(протокол № 5 від 15 квітня 2024 р.)*

П 78 Проблеми психології діяльності в особливих умовах:
Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квітня
2024 р. – К. : 7БЦ, 2024. – 350 с.

ISBN 978-617-549-306-9

Збірник містить матеріали, представлені учасниками II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми психології діяльності в особливих умовах».

У публікаціях висвітлено широке коло проблем, пов'язаних з актуальними питаннями психологічного забезпечення службово-професійної діяльності підрозділів сил безпеки та оборони України; медико-психологічними основами збереження здоров'я й реабілітації учасників бойових дій та інших надзвичайних ситуацій; особливостями надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових травматичних подій.

Збірник адресований науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, спеціалістам у галузі психології, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями психологічних проблем діяльності в особливих умовах.

УДК 159.923
ББК 88.4

ISBN 978-617-549-306-9

© Авторські тексти, 2024

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Ігор РОМАНЮК – т. в. о. начальника Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України.

Олег МИРОШНИК – заступник начальника Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України з навчальної та наукової роботи, доктор технічних наук, професор.

Василь ОСЬОДЛО – начальник навчально-наукового інституту воєнної історії Національного університету оборони України, доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України.

Лариса ЗАГРАЙ – декан факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, доктор психологічних наук, професор.

Наталія ОНЩЕНКО – начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор.

Юлія ЧИСТОВСЬКА – завідувач кафедри психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, доктор психологічних наук, професор.

Геннадій ГРИБЕНЮК – професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор.

Станіслав ЛАРІОНОВ – начальник кафедри психології та педагогіки Національної Академії Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, доцент.

Микола ФОМИЧ – начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, кандидат психологічних наук, доцент.

Анатолій СИЧЕВСЬКИЙ – начальник відділу психологічного забезпечення підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України, кандидат психологічних наук.

<i>Ігор СЕРГІЄНКО, Олег НАЗАРОВ</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВІЙНИ	306
<i>Людмила СМАЛИУС, Інна КРИЖАНОВСЬКА</i>	
РОЛЬ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ ОСІБ ГРУПИ РИЗИКУ	308
<i>Наталія СУПЕРЕНКО, Людмила СМАЛИУС</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	310
<i>Алла ТУКАЛЕВСЬКА, Тетяна БОГДАН</i>	
ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ СУПРОВІД МАЛОЗАБЕЗПЕЧЕНИХ СІМЕЙ	312
<i>Даріна ТУПІКОВА, Олена КУЛІШ</i>	
ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВПО	314
<i>Лілія ТЮТЮННИК</i>	
ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНА ТЕРАПІЯ У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ	316
<i>Ірина ФІЛЬЧУК</i>	
ТРАВМАТИЧНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ	318
<i>Микола ФОМИЧ, Людмила МОХНАР</i>	
ДОСВІД НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК РАКЕТНОГО УДАРУ ПО ЖИТЛОВОМУ БУДИНКУ В МІСТІ УМАНІ	320
<i>Валентина ХАБАЙЛЮК</i>	
РОЛЬ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ В АДАПТАЦІЇ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	323
<i>Ірина ЧИГИРИК, Олена КУЛІШ</i>	
ПОДОЛАННЯ ФРУСТРАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ	325
<i>Марина ШАМОВА, Геннадій ГРИБЕНЮК</i>	
СПРОМОЖНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НАДАВАТИ ВЗАЄМОДОПОМОГУ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ	327
<i>Вікторія ЮЗЕПЕНКО, Геннадій ГРИБЕНЮК</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА (НА МАТЕРІАЛІ РОДИН СІЛЬСЬКОЇ ГРОМАДИ)	329
<i>Юлія ЮНАКОВА</i>	
ІПОТЕРАПІЯ У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ	331
<i>Ольга ДЯЧКОВА</i>	
НІВУКИ THERAPY AS A TREATMENT METHOD OF UKRAINIAN CHILDREN AFFECTED BY WAR.....	333
<i>Оксана ІВАЩЕНКО</i>	
WAYS TO OVERCOME LEARNED HELPLESSNESS	334
<i>Nino OKRIBELASHVILI, David ZURABASHVILI</i>	
WAR AND THE CHILDREN	335
АВТОРСЬКИЙ ПОКАЖЧИК	337

ДОСВІД НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК РАКЕТНОГО УДАРУ ПО ЖИТЛОВОМУ БУДИНКУ В МІСТІ УМАНІ

*Микола ФОМИЧ, канд. психол. наук, доцент,
начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України*

*Людмила МОХНАР, канд. пед. наук,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України*

Війна – це надзвичайна ситуація, що виходить за межі звичайного людського досвіду. Результати досліджень науковців із медичної школи в Єрусалимі свідчать, що під час війни реакція психіки людини на події війни буває різною: від помірного й тимчасового стресу, до важких психічних травм [4]. У зв'язку з цим фахівцями [2] вже неодноразово наголошувалось на важливості існування інституту екстреної психологічної допомоги постраждалому населенню, суб'єктами надання якої в нашій державі, згідно із законодавством [1] є психологи ДСНС України.

Більшість людей, які переживають війни, поступово пристосовуються до нової реальності, про це пишуть американці фахівці R.G.Tedeschi, C.L. Park, & L.G. Calhoun [5]. Сьогодні українці можуть перевірити цю тезу на собі. За понад два роки війни, ми вже звикли до поховань, поганих новин з телеекранів, ми часто не реагуємо на сигнал «Повітряна тривога».

Така адаптація з однієї сторони дозволяє нам не впадати у відчай і знаходити ресурси продовжувати жити далі, а з іншої притупляє нашу пильність і готовність реагувати на небезпеку.

28 квітня 2023 року, о 4 год. 25 хв. стався ракетний удар по житловому багатоповерховому будинку в місті Умані Черкаської області, в результаті вибуху було зруйновано один під'їзд будинку. 23 особи загинуло із них 6 дітей [3].

До проведення рятувальних робіт було залучено 38 одиниць техніки та понад 100 рятувальників із них 5 психологів: 2 з ГУ ДСНС України в Черкаській області та 3 із Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України.

Першими на місце події прибули психологи ГУ ДСНС України в Черкаській області, яким було доручено разом із поліцейськими здійснити поквартирний обхід прилеглих до місця надзвичайної ситуації будинків, що також постраждали від руйнівної дії вибухової хвилі. Така робота дала свій результат: у процесі обходу квартир психологами було виявлено 3 особи, що зазнали поранень від вибитого скла, їм було надано домедичну допомогу та знайдено тіло літньої жінки, яка загинула від уламку скла, що смертельно травмував постраждалу.

З 8 години ранку на місці лиха почалися скупчуватись люди: випадкові перехожі, волонтери, родичі і близькі постраждалих. Були знайдені перші загиблі, фрагменти тіл. Медики організували пункт прийому загиблих, проводили їх первинний огляд, слідчі проводили фотофіксацію.

Реакції постраждалих і родичів загиблих, при знаходженні тіла рідної людини були вибухово-афективними і проявлялися у вигляді істерики, шоку, плачу, що було зумовлено зокрема й зовнішнім виглядом тіл загиблих, більшість з яких були обгорілі та понівечені. Окремим постраждалим, їх рідним була

необхідна невідкладна медична допомога у зв'язку із різким підняттям тиску, серцевим болем. Після надання медичної допомоги з ними проводились короткотривалі сесії екстреної психологічної допомоги у вигляді комунікативної підтримки, технік активного слухання, дихальних вправ.

З метою розосередження зусиль психологів та охоплення найширшого кола постраждалих було прийнято рішення про утворення трьох оперативних дільниць з надання психологічної допомоги.

Першу дільницю було утворено безпосередньо на місці надзвичайної ситуації, завдання психологів тут полягало у психологічному супроводі рятувальних робіт; роботі із рідними, які очікували новин про своїх близьких; роботі із ЗМІ та створенні місця скорботи.

Робота на цій ділянці не припинялась протягом усього часу проведення рятувальної операції 28 та 29 квітня. Психологами було організовано позмінне цілодобове чергування з метою психологічної підтримки рятувальників, надання психологічної допомоги рідним загиблих, частина з яких, цілу добу очікувала новин на місці надзвичайної ситуації. Ця категорія постраждалих була найскладнішою у роботі психологів, її складали три сім'ї, які чекали на знайдення тіл загиблих дітей. Психологи весь час роботи з ними купірували афективні стани, які хвилями виникали у постраждалих. Доцільними методами роботи тут були дихальні вправи, техніки контрольованого ковтання, комунікативна підтримка, раціоналізація.

Уночі, крім підтримки постраждалих сімей психологи були залучені до розв'язання конфлікту між поліцейськими, які здійснювали охорону місця надзвичайної ситуації та місцевими мешканцями, які напідпитку намагалися потрапити до місця проведення пошукової операції для «допомоги рятувальникам».

Наступного дня психологами було організовано місце скорботи, до якого місцеві мешканці масового несли квіти та дитячі іграшки, продовжували надавати психологічну допомогу постраждалим. Окремим завданням було підтримка постраждалих під час спілкування із представниками ЗМІ, під час якого постраждалі знову і знову переживали негативні емоції розповідаючи обставини пережитої події. В окремих випадках психологами приймалось рішення про зупинку інтерв'ю до стабілізації психічного стану інтерв'юєра. Цього дня до психологів звернувся один з рятувальників, який після знайдення обгорілого тіла молодої жінки і півторарічної дитини, що обійнявшись лежали в ліжку, не зміг далі продовжувати рятувальні роботи. Психологи провели з ним короткотермінові заходи психічної саморегуляції, завдяки яким рятувальник повернувся до проведення оперативних дій.

Друга дільниця роботи психологів була організована на базі міського моргу. Завданням психологів були психологічний супровід процедури впізнання тіл загиблих; психологічна підтримка рідних, які другого дня, очікували на видачу тіл (фрагментів тіл) загиблих для поховання; інформаційна підтримка рідних. Так, наприклад, молода родина, яка одразу втратила двох дітей, звернувшись до психологів із проханням, розповісти, що їм робити із тілами дітей. *«Це вони нас мали ховати, а не ми їх. Я ще ніколи нікого не ховала»*, плачучи говорила молода жінка-мати загиблих дітей.

Інша родина просила відтермінувати видачу тіла доньки, допоки не знайдеться тіло її цивільного чоловіка, з яким вони разом проживали у будинку, щоб разом провести поховання.

Третя група психологів працювала в місцевій школі, що була розташована поруч із місцем надзвичайної ситуації, і де було організовано: пункт харчування

рятувальників, збір речей для постраждалих, проводились слідчі дії із рідними загиблих та відбирались біологічні матеріали для проведення ДНК-експертиз. Завдання психологів полягало у психологічному супроводі слідчих дій (підтримка рідних під час дачі показів, очікування результатів експертного дослідження); роботі з постраждалими, які отримували речі першої необхідності, одяг у волонтерів; підтримці рятувальників, які приходили на зміну та харчувались тут. Психологи були поряд і спостерігали за психічними станами рятувальників, які відпочивши 2-3 години повертались до роботи з пошуку постраждалих.

До одного з психологів у школі звернулась мама 7-річної доньки, оскільки донька дуже хвилювалась, через те, що залишилась без улюблених іграшок усі вони, згоріли під час пожежі у зруйнованому під'їзді будинку. Діставши декілька іграшок із «валізи психолога» фахівець ДСНС подарувала їх дитині, таким чином заспокоївши її.

Неочікуваною була для психологів втрата самоконтролю однією із слідчих поліції. Молода дівчина, просто під час відбирання чергових показів розплакалась і сказала, що більше не може це слухати. Психологи відвели поліцейську до окремого приміщення і стабілізували її психічний стан.

Підводячи підсумки аналізу роботи психологів ДСНС під час надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в місті Умані, виділимо деякі особливості: по-перше, дана надзвичайна ситуація є психологічно складною практично для усіх, хто був залучений до неї: постраждалих, рятувальників, працівників поліції, психологів, так як характеризується комплексністю стресорів високої інтенсивності, головним серед яких є масова загибель людей, насамперед дітей; по-друге, тривалість пошуково-рятувальної операції склала 35 годин, із яких майже 32 години тривав процес надання екстреної психологічної допомоги; по-третє, дана надзвичайна ситуація охоплює широке коло постраждалих як серед безпосередніх учасників події, так і поміж рідних постраждалих і загиблих, так у ході рятувальної операції було надано допомогу 150 постраждалим; по-четверте, сукупність означених факторів вказує на високий ризик виникнення травматичних наслідків для осіб залучених до надзвичайної ситуації, а тому вимагає спостереження за її учасниками у посттравматичний період та вживання заходів з психологічного відновлення особового складу рятувальних та поліцейських підрозділів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кодекс цивільного захисту України : закон України, 02.10.2012 р., № 5403-VI // Голос України, 2012. № 220 (5470). С. 4-20.
2. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога в умовах масової паніки внаслідок вибуху снарядів на військових складах. *Вісник національного університету оборони України.2 (33). 2013. С. 270-275.*
3. Умань: пошуково-рятувальна операція завершена. URL: <http://surl.li/rfvji>.
4. Shalev Arieh Y., Freedman Sara , Peri Tuvia , Brandes Dalia, Sahar Tali, Scott P. Orr, Pitman Roger K. Prospective Study of Posttraumatic Stress Disorder and Depression Following Trauma. *Am J Psychiatry*, May 1998. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.5.630>.
5. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.