

Ольга ЖОГЛО, Володимир ЖОГЛО

Національний університет цивільного захисту України

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС У КРИЗОВИХ УМОВАХ: ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ПІДХІД

Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій є одним із ключових напрямів підтримки служб, що функціонують у середовищі підвищеної небезпеки та постійної загрози для життя. У їхній професійній діяльності поєднуються значне психоемоційне навантаження, відповідальність за життя людей та необхідність оперативного прийняття рішень в умовах невизначеності, що суттєво підвищує ймовірність виникнення гострих стресових реакцій, професійного вигорання, після стресових розладів і порушень адаптації [1, с. 212].

У контексті сучасної соціальної роботи психологічне забезпечення рятувальників ДСНС розглядається як важливий напрям психосоціальної підтримки професійних груп, які перебувають у кризових та екстремальних ситуаціях. У цьому вимірі соціальна робота виконує інтегративну функцію, поєднуючи психологічну допомогу, соціальний супровід, профілактику дезадаптації та підтримку ресурсів особистості в умовах війни. Повномасштабна війна в Україні суттєво ускладнила умови професійної діяльності рятувальників: щоденна ліквідація наслідків ракетних ударів, проведення пошуково-рятувальних робіт у зонах обстрілів, гуманітарне розмінування, евакуація цивільного населення та реагування на техногенні інциденти потребують значно вищого рівня психологічної готовності й професійної стійкості.

Особливістю діяльності рятувальників є постійний контакт із травматичними подіями: масовими руйнуваннями, людськими жертвами, зокрема дітьми, складними

евакуаційними операціями, необхідністю працювати у зонах підвищеної небезпеки. Високий рівень стресу, швидкість розвитку подій і постійна загроза повторних атак формують середовище, яке провокує емоційне виснаження, хронічний стрес, вторинну травматизацію та моральні травми – переживання провини, безсилля або внутрішніх суперечностей, що виникають у ситуаціях неможливості допомогти всім постраждалим [2, с. 116].

У сучасних умовах війни психологічне забезпечення рятувальників передбачає формування цілісної системи заходів, що охоплює етапи професійного добору, підготовки, кризової підтримки та психологічного відновлення і реабілітації. Перший етап – психологічний відбір кандидатів на службу в ДСНС. Він має оцінювати когнітивні властивості, рівень саморегуляції, емоційної стабільності, стресостійкості, уміння працювати в команді в умовах дефіциту часу та ресурсів. Дослідження свідчать, що підвищена емоційна збудливість, низька толерантність до невизначеності та слабка здатність до контролю фізіологічних реакцій стресу є факторами ризику підвищених психологічних наслідків під час рятувальних операцій [2; 3].

Другий етап – психологічна підготовка рятувальників. Вона повинна включати моделювання надзвичайних ситуацій, тренування у віртуальному та фізичному середовищі, опанування алгоритмів дій у зоні руйнувань, методи швидкого прийняття рішень у ситуаціях загрози життю. Окрему увагу мають становити навички саморегуляції: дихальні техніки, заземлення, мікропаузи, мобільні методики стабілізації стану, тілесно орієнтовані практики, які можуть бути застосовані без додаткового обладнання [1; 2]. Ефективним напрямом є також навчання рятувальників навичкам психологічної першої допомоги (PFA), що дозволяє їм підтримувати постраждалих до прибуття фахівців-психологів.

Третій етап – психопрофілактика. До неї належать регулярні тренінги стресостійкості, групи підтримки,

психоедукаційні програми, робота з попередження професійного вигорання. У міжнародній практиці застосовуються групові дебрифінги після складних операцій, що дозволяють рятувальникам проговорити переживання, зменшити рівень напруги та попередити накопичення неінтегрованих травматичних спогадів. Такі практики ефективні за умови добровільності та правильного фасилітаційного супроводу [8].

Четвертий етап – психологічний супровід у процесі виконання рятувальних робіт. Психологи ДСНС здійснюють кризові інтервенції, стабілізаційну підтримку, моніторинг емоційного стану персоналу, консультування керівників підрозділів щодо забезпечення психологічної безпеки команди. Підтримка командирів є особливо важливою, адже саме від стилю керівництва, уміння делегувати, регулювати процеси, читати емоційний стан підлеглих залежить злагодженість роботи підрозділу та ефективність реагування на НС [2, с. 132].

П'ятий етап – психологічне відновлення та реабілітація. Він включає індивідуальні консультації, роботу з травмою, довгострокові програми підтримки, фізичне та психологічне відновлення, групові зустрічі, реабілітаційні заходи. Важливо забезпечити доступ рятувальників до фахових послуг психотерапевтів, які мають досвід роботи з ПТСР. Практика свідчить, що своєчасна психологічна реабілітація зменшує ризик хронізації симптомів та сприяє поверненню фахівця до професійної діяльності [1, с. 155].

У сучасній системі соціальної роботи з фахівцями екстремального профілю психологічне забезпечення рятувальників ДСНС реалізується як комплексна психосоціальна допомога в кризових ситуаціях. Вона охоплює роботу з травматичним досвідом, профілактику професійного вигорання та втрат, індивідуальний і сімейний соціально-психологічний супровід, а також формування стійких мереж соціальної взаємопідтримки. Важливу роль у цьому процесі

відіграє міжвідомча взаємодія психологічних служб, соціальних працівників, громадських організацій і територіальних громад, які створюють умови для безпеки, відновлення та реінтеграції рятувальників після виконання складних і травматичних завдань. У цьому контексті психосоціальна допомога постає як ключовий інструмент соціальної роботи, спрямований на збереження психологічного здоров'я, професійної стійкості та соціального функціонування особистості в умовах війни [5].

Досвід країн НАТО та інших держав із розвиненими системами реагування на надзвичайні ситуації засвідчує, що психологічна підтримка рятувальників реалізується на основі комплексного поєднання кризово-орієнтованих, психосоціальних та організаційних підходів. У США застосовується модель Critical Incident Stress Management (CISM) як один із інструментів структурованої кризової підтримки персоналу служб першого реагування після критичних інцидентів [8]. У Канаді та низці європейських країн поширеними є програми peer support, які передбачають спеціальну підготовку працівників для надання емоційної та соціальної підтримки колегам у професійному середовищі [7]. У Великій Британії служби Fire & Rescue Service впроваджують системи підтримки психологічного здоров'я персоналу, що включають консультативні служби, програми профілактики вигорання та ресурси психосоціального відновлення [6]. Україна поступово адаптує окремі елементи цих підходів, інтегруючи їх у діяльність ДСНС та систему професійної підготовки рятувальників з урахуванням умов воєнного часу.

Таким чином, психологічне забезпечення рятувальників у сучасних умовах війни має стратегічне значення для збереження їхнього психологічного здоров'я, працездатності та емоційної стійкості, а також для підвищення ефективності рятувальних операцій. Комплексний психосоціальний підхід у межах соціальної роботи дозволяє мінімізувати негативні

наслідки екстремальних ситуацій, підтримувати безперервність професійної діяльності та сприяти адаптації й відновленню фахівців екстремального профілю. Подальший розвиток системи психологічної підтримки передбачає міжвідомчу координацію, стандартизацію протоколів психосоціальної допомоги та інтеграцію передових міжнародних практик у діяльність ДСНС України, що підвищить ефективність реагування та зміцнить систему національної безпеки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О.А. Психологія бойового стресу : кваліфікац. наук. праця на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 660 с.
2. Коваль І.С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : монографія. Львів : ЛДУБЖД ДСНС України, 2017. 294 с. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/handle/123456789/10982>.
3. Лящ О., Яцюк М., Гребенова В. Соціально-психологічні фактори професійного вигорання серед працівників ДСНС України в контексті сучасних викликів. *Особистість та екологічні проблеми*, Т. 4, № 1. 2025. С. 57–64. DOI: 10.31652/2786-6033-2025-4(1)-57-64.
4. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2024 р. № 1209-р «Про схвалення Стратегії ветеранської політики на період до 2030 року» Київ, 2024.
5. Яремко Р.Я., Ревера А.А. Сучасна система психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців екстремального профілю в Україні. Львів: *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*, №2. 2023. С. 35–40.
6. The Fire Fighters Charity. Mental Health and Well-Being Support for Fire and Rescue Personnel. United Kingdom, 2020. URL: https://www.firefighterscharity.org.uk/how-we-can-help/mental-health?utm_source=chatgpt.com.

7. Carleton R.N., Afifi T.O., Turner S. et al. Mental Disorder Symptoms among Public Safety Personnel in Canada. The Canadian Journal of Psychiatry, 2018, Vol. 63(1). P. 54–64.
8. Mitchell J.T., Everly G.S. Critical Incident Stress Management CISM: Principles and Practice. Ellicott City: Chevron Publishing, 2017. P. 94

Тетяна ЖУК

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Науковий керівник: к.н. держ. упр., доцент **ГОНТАР З.Г.**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВІД ПРОЛОНГОВАНОЇ ТРАВМИ ВТРАТИ ДО СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

В умовах масштабної військової агресії, що триває, проблема надання психосоціальної підтримки сім'ям, які пережили втрату військовослужбовця, виступає одним із ключових викликів для соціальної політики та практики соціальної роботи в Україні. Подібна втрата є не лише глибокою особистою трагедією, але й серйозним фактором дестабілізації соціальної системи та громадського функціонування. Сучасна соціальна робота повинна оперативного реагувати на ці виклики, впроваджуючи нові методи та адаптуючи свою діяльність до умов війни і післявоєнного відновлення. Одним із центральних аспектів роботи є подолання пролонгованої травми втрати, яка виходить за межі звичайного процесу горювання і потребує прицільного втручання з інтеграцією психологічних підходів у соціальну роботу. Потреба у створенні багаторівневих і дієвих моделей підтримки, здатних полегшити не лише гостре переживання горя, але й сприяти успішній соціальній інтеграції родин, підвищенню їхньої стійкості та адаптивності, робить це питання