

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

2023

18 КВІТНЯ

І ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ

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

Гуманітарний інститут Національного університету
оборони України імені Івана Черняхівського

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

INGO «Triangle Generation Humanitaire»

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Матеріали
I Всеукраїнської науково-практичної конференції

18 квітня 2023 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 № 10 від 10 квітня 2023 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 № 3 від 07 квітня 2023 р.)*

П 78 Проблеми психології діяльності в особливих умовах:
Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня
2023 р. – Черкаси: видавець Третяков О. М., 2023. – 256 с.
ISBN 978-617-7827-49-7

Збірник містить матеріали, представлені учасниками I 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 978-617-7827-49-7

© Авторські тексти, 2023

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА СТРЕС ВІЙНИ

Ольга КРЕСАН, канд. психол. наук, доцент
Ніжинський державний університет імені М. Гоголя

З початком війни кожен в Україні зіштовхнувся з новим для себе досвідом, якого ніколи не було раніше. Це досвід переживання кожною людиною в цій країні великого стресу, що пов'язаний із загрозою для життя, здоров'я та безпеки. У психології це явище називають «стрес війни» [1], воно передбачає не просто вплив сильних стресорів на особистість, а й травматичний досвід, що може призвести до емоційних порушень та психічних розладів. Сказане стосується як військових, так і цивільних, насамперед вразливими щодо впливу стресу є діти, підлітки, родичі військовослужбовців, а також ті, хто отримали фізичну чи психологічну травму [3] внаслідок війни (втрата близької людини, майна, переселення тощо).

Реагуванням на таку ситуацію може бути різноманітний спектр поведінкових та особистісних проявів, серед яких, на думку більшості дослідників цього питання найбільш поширеними є (В. Кеннон, Т. Кокс, Р. Лазарус, Г. Сельє, О. В. Тімченко, Т. М. Титаренко, Т. Холмс, Р. Раге та ін.):

- активна протидія стресу – боротьба;
- пасивне реагування – втеча, уникнення;
- компромісне реагування – терпіння, очікування, намагання пристосуватися.

На думку фахівця з військової психології В.Ягупова, сама ситуація війни вже становить для людини загрозу для життя, а отже сильний стрес, що призводить до психологічних труднощів та навіть розладів. За словами автора, «перебуваючи тривалий час у ситуації воєнних дій, неможливо не страждати від різних психологічних розладів» [Цит. за: 2]. На наш погляд, йдеться не про самі хвороби чи розлади особистості, що виникають в екстремальній ситуації, а про негативні *наслідки* стресу, з якими людина не може впоратися. Саме ці наслідки в подальшому можуть призвести до емоційних розладів, психологічних та комунікаційних труднощів тощо.

За даними ВООЗ, 10 % людей, які пережили травматичну подію, пізніше мають симптоми психологічної травми, а ще 10 % демонструють поведінкові зміни або психологічні розлади, що є перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті. Найпоширенішими серед них, на думку авторів, є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади [Цит. за: 2].

Таким чином, реагування людини на стрес може включати як різні поведінкові прояви та паттерни, так і різні наслідки, що можуть виявитися постфактум. Особливості реагування на стрес у конкретній ситуації можуть залежати від:

- психологічних властивостей особистості: темперамент, характер, тип нервової системи, стильові характеристики особистості тощо;
- поведінкових паттернів, досвіду реагування на стрес у минулому, життєвого сценарію (Е. Берн, К. Штайнер та ін.);
- емоційного та фізичного стану людини до і під час стресової ситуації тощо;

– особливостей самої ситуації, зокрема ступінь загрози для життя і безпеки особистості буде різним, наприклад, в ситуації навчального стресу і стресу війни.

Узагальнюючи сказане, можна зробити висновок, що реагування на стрес у момент самої ситуації і його переживання після завершення останньої у психологічному плані не є тотожними явищами. *Реагування* на стрес включає ряд фізіологічних, соматичних, психосоматичних, психологічних реакцій, що відбуваються в момент стресу або через невеликий проміжок часу після нього. *Переживання* стресу ми розуміємо як його психологічну «обробку», осмислення не лише в момент ситуації, а й після того, як вона вже минула. Це може виявлятися у спогадах про те, що сталося, у фантазіях, емоціях по відношенню до ситуації, яка вже давно минула тощо. Таким чином, будемо використовувати поняття реагування на стрес та переживання стресу як нетотожні явища.

В умовах стресу війни, який в Україні триває більше року, умови та можливості для переживання цього стресу є обмеженими через постійні військові дії на території країни та загрози для життя і здоров'я кожної людини. На особистість у таких умовах постійно впливає велика кількість стресорів, сама ситуація може залишатися непережитою та неусвідомленою повною мірою. В таких умовах наслідками стресу і впливу багатьох стресорів на організм і психіку людини можуть бути два шляхи – *особистісне зростання* та зміни внаслідок переживання стресу або, навпаки, *емоційне виснаження*, стан апатії та загроза емоційних і психічних розладів. Ці особливості ми зобразили на рис. 1.

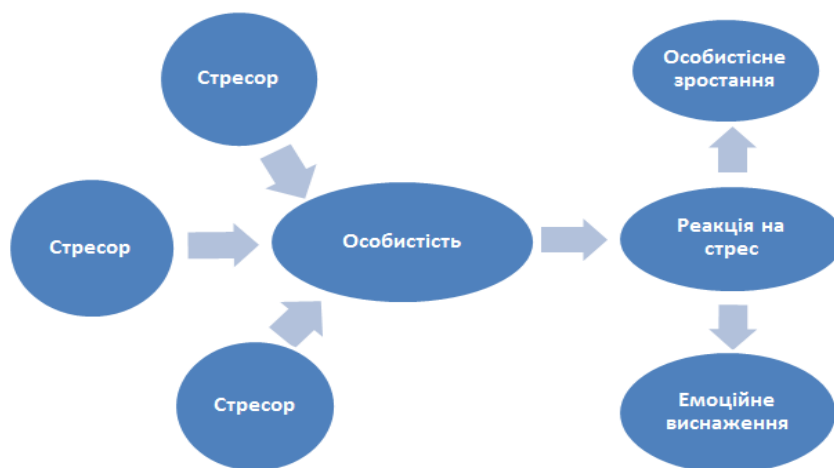


Рис. 1. – Модель психологічних реакцій особистості на стрес

Як бачимо з рис. 1, вплив стресорів на особистість може призвести до виникнення ряду симптомів стресу та різноманітних реакцій організму, серед яких найбільш поширеними є підвищена тривожність, фізичні болі, відсутність концентрації уваги та послаблення діяльності інших когнітивних процесів тощо. Проте завдяки особистісним зусиллям та мотиваційним чинникам стрес може стати потужним джерелом особистісного зростання або ж призвести до емоційного виснаження та втрати сенсу життя.

У психології активно використовується термін *посттравматичне зростання (posttraumatic growth)*, що ілюструє позитивні зміни в особистості внаслідок переживання нею стресу (S. Dekel, T. Ein-Dor, Z. Solomon, P. A. Linley, S. Joseph та ін.). Ці зміни передбачають появу нового життєвого досвіду,

виникнення нових сенсів, появу нових ресурсів, особистісне зростання і зміну життєвих цінностей. Явище посттравматичного зростання зараз активно досліджується в теоретичному та емпіричному аспектах у зв'язку з військовими діями в Україні, проте реальну картину наслідків стресу для українців можна буде оцінити лише після завершення війни.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є емпіричне вивчення наслідків стресу в учасників та свідків військових дій, а також у цивільного населення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Діти та війна: навчання технік зцілення / П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле та ін. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 98 с. URL: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf
2. Кресан О. Д. Психологічне консультування осіб, що постраждали від війни (гуманістичний напрямок) // Людина та її реальність. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 листопада 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 169 с. с. 68-73. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2022/%D0%9C%D0%90%D0%9A%D0%95%D0%A2_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD.pdf
3. Colodzin B. How to Survive Trauma: A Program for War Veterans; Survivors of Rape, Assault, Abuse or Environmental Disasters. January 1, 1993. 126 p.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ТА КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

*Аліна КРИШТАЛЬ, канд. пед. наук
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України*

Всебічний розвиток і становлення особистості майбутніх фахівців у галузі екстремальної та кризової психології (ЕКП), зокрема – сформованість уміння саморегуляції, є основою їхнього професіоналізму, а недостатнє висвітлення регулятивних аспектів психіки у сучасних працях, актуалізує обрану тему дослідження.

Мета дослідження – охарактеризувати значення саморегуляції у процесі підготовки майбутніх фахівців у галузі екстремальної та кризової психології.

Специфіка професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі ЕКП полягає у неухильному дотриманні законів України, сумлінному виконанні вимог статутів і наказів, просторово-часовій регламентації (проживання у службовому гуртожитку, заборона самовільного покидання місця служби/території навчального закладу, чітко відведена кількість часу на прийом їжі, відпочинок, сон, самопідготовку тощо), здійсненні стрійової підготовки, спеціальних фізичної і медичної підготовки, носінні форменого одягу і знаків розрізнення тощо. Вищезазначене, а також ризики, пов'язані із майбутньою професійною діяльністю (наслідки надзвичайних ситуацій і стихійних лих, широкий спектр загроз в умовах воєнного стану і, як наслідок, критичне зростання кількості потерпілих тощо), вимагають від означених фахівців сформованості професійного мислення, уміння контролювати і