

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

**ПРОБЛЕМИ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ
ТА КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**DISASTER AND CRISIS PSYCHOLOGY
PROBLEMS**

Науковий журнал

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 24824–14764ПР, видане 27.04.2021 року Міністерством юстиції
України

Журнал має категорію "Б" та входить до Переліку фахових видань України зі
спеціальності 053 - психологічні науки
(наказ МОН України № 530 від 06.06.2022 р.)

Електронна сторінка видання - <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

✓	екстремальна психологія	✓	кризова психологія
✓	психореабілітація	✓	психокорекція



2022-1(3)

Редакційна колегія

Наталія Вікторівна Оніщенко – доктор психологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Харків (Україна).

Олександр Володимирович Тімченко – доктор психологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Харків (Україна).

Валерій Федорович Боснюк – кандидат психологічних наук, доцент. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Харків (Україна).

Alexis Lorenzo Ruiz – доктор психологічних наук, професор. Гаванський університет, президент Кубинського товариства психології, Гавана (Куба).

Вадим Іванович Барко – доктор психологічних наук, професор. Державний науково-дослідний інститут МВС України, Міністерство внутрішніх справ України, Харків (Україна).

Олег Матвійович Кокун – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор. Інститут психології ім. Г.С. Костюка, Національна Академія педагогічних наук України, Київ (Україна).

Василь Олександрович Лефтеров – доктор психологічних наук, професор. Національний університет «Одеська юридична академія», Міністерство освіти і науки України, Одеса (Україна).

Василь Ілліч Осьодло – доктор психологічних наук, професор. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Міністерство оборони України, Київ (Україна).

Наталія Дмитрівна Потапчук – доктор психологічних наук, професор. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Державна прикордонна служба України, Хмельницький (Україна).

Ігор Іванович Приходько – доктор психологічних наук, професор. Національна академія Національної гвардії України, Національна гвардія України, Харків (Україна).

Видання засновано у 2007 році

Виходить 2 рази на рік

Засновник і видавець
Національний університет
цивільного захисту України

Технічний редактор
Христенко В.Є., к.психол.н.,
доцент

Адреса
вул. Чернишевська, 94, Харків,
61023

Контактна інформація

Tel.: +38 (095) 139-62-64

Website: <http://dcpn.nuczu.edu.ua>

E-mail: dcpn@nuczu.edu.ua

**Свідоцтво про державну
реєстрацію видання** КВ №
24824-14764 ПР від 27.04.2021

Журнал має категорію "Б" та
входить до Переліку фахових
видань України зі
спеціальності 053 -
психологічні науки (наказ
МОН України № 530 від
06.06.2022 р.)

Затверджено до друку

Протокол засідання вченої
ради НУЦЗ України від
23.06.2022

Підписано до друку
28.07.2022

Формат 60x84/8
Папір 80 г/м²
Ум. друк. арк. 9,27
Наклад 100 прим.

© Національний університет
цивільного захисту України,
2022

Зміст

Вступне слово головного редактора	5
ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ	
<i>Олександр Тімченко, Дмитро Шапенков</i> Зародження ідей психології діяльності в особливих умовах в епоху українського козацтва	6
<i>Валентина Босько</i> Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів	20
<i>Вячеслав Таїматов</i> Особливості професійної діяльності психологів державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах війни	30
<i>Сергій Кучеренко, Наталія Кучеренко</i> Деякі проблеми підготовки керівників ризиконебезпечних професій до організації діяльності особового складу в екстремальних умовах	39
<i>Владислав Платонов</i> Психологічний аналіз професійної діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС під час військових дій	51
<i>Олександр Риков</i> Особливості прояву психофізіологічних властивостей пілотів цивільної авіації	62
КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ	
<i>Василь Лефтеров, Ольга Самара</i> Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни	73
<i>Наталія Оніщенко</i> Психологічні особливості переживання початку війни цивільним населенням м. Харкова	84
<i>Діана Похілько, Юлія Костюченко, Юлія Горюн</i> Особливості гострих стресових реакцій дитини з різним рівнем травматичного досвіду війни	97
<i>Віталій Христенко, Яніна Овсяннікова</i> Основні психічні стани, які спостерігались у мешканців міста, на околицях якого відбуваються воєнні дії (на прикладі міста Харків)	109
<i>Єлизавета Казакова</i> Трансформація ціннісно-сислової сфери особистості під впливом вітальної загрози, викликані коронавірусною хворобою COVID-19: гендерний аспект	131
<i>Олександр Черевко</i> Теоретико-методологічні проблеми кризи духовності у авіаторів	142
МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ	
<i>Олександр Тімченко</i> Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами)	155
<i>Олександр Тімченко</i> Душевні рани війни (психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями)	159

UDC 159.9

The scientific journal accepts for publication original, previously unpublished empirical and theoretical research in the following areas: extreme psychology, crisis psychology, psychorehabilitation, psychocorrection

EDITORIAL BOARD

Nataliia Onishchenko Doctor of Psychological Sciences, Professor. National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

Oleksandr Timchenko Doctor of Psychological Sciences, Professor. National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

Valerii Bosniuk Ph.D. in Psychology, Associate Professor. National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

Alexis Lorenzo Ruiz Doctor en Ciencias Psicológicas, Profesor Titular en la Facultad de Psicología. Universidad de La Habana, Cuba. Presidente Sociedad Cubana de Psicología.

Vadym Barko Doctor of Psychological Sciences, Professor. State Research Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

Oleg Kokun Corresponding Member of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Doctor of Psychological Sciences, Professor. G.S. Kostyuk Institute of Psychology of National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

Vasyl Lefterov Doctor of Psychological Sciences, Professor. National University «Odessa Law Academy», Odessa (Ukraine).

Vasyl Osodlo Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy, Kyiv (Ukraine).

Nataliia Potapchuk Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher. National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi, Khmelnytskyi (Ukraine).

Ihor Prykhodko Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Academy of the National Guard of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

The issue was founded in 2007

It comes out twice a year

Founder and Publisher National University of Civil Defence of Ukraine

Technical editor Vitalii Khrystenko, PhD, As. Prof.

Address Chernyshevska Str., 94, Kharkiv, Ukraine, 61023

Contact information

Tel.: +38 (095) 139-62-64

Website: <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

E-mail: dcpp@nuczu.edu.ua

State certificate registration of the publication KV № 24824-14764 PR dated 27.04.2021

The journal is included in the List of professional publications of Ukraine in the specialty 053 - psychological sciences (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 530 from 06.06.2022).

Approved for printing Minutes of the meeting Academic Council for NUCD Ukraine dated 23.06.2022

Signed for print 28.07.2022

Format 60x84/8 Paper 80 g/m²
Condit. print. sheet. 9,27
Circulation 300 cop.

© National University of Civil Defence of Ukraine, 2022

Олександр Тімченко, доктор психологічних наук, професор

ОБПАЛЕНІ ВІЙНОЮ

(психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами)

24 лютого 2022 року росія поділила життя українців на «до» та «після» війни. Допомога нашим Збройним Силам, простим пересічним громадянам, потерпаючим в містах і селах від постійних обстрілів рашистів, внутрішньо переміщеним особам, яким волею долі довелося залишити свої домівки і переїхати в інші місця України, стала найбільш великим краудфандинговим проектом за всю історію незалежності нашої країни.

Організуючи роботу з внутрішньо переміщеними особами, треба виходити з наступного постулату: «Людина, яка перебуває поза епіцентром подій, більш тривожна, ніж та, хто перебуває в епіцентрі бойових дій. Ця людина ніби тілом поїхала від війни, але душею і думками залишилася в ній». Саме тому таким людям важливо дати хоч якусь опору, на яку їм можливо спертися.

Наш власний досвід дозволив сформулювати низку психологічних стратегем у роботі з внутрішньо переміщеними особами:

A. Найбільші виклики, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, - це втрата території, майна та ідентифікації. Люди кидають усе та їдуть у невідомість. Безперечно, ці *тривоги, стрес стають небезпечними для психіки. Як зменшити їхній вплив?*

Якщо це сім'ї з маленькими дітьми, то у них обов'язково мають бути іграшки. Діти повинні бути в безпеці. Саме вони, насамперед, повинні отримати від волонтерів у найкоротший термін ліжко з чистою білизною і гаряче харчування.

Не забуваємо і досвід екстремальних психологів ДСНС щодо надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації. Нагадуємо, що знизити тривогу можна, давши постраждалому щось

гаряче, солодке або жирне. Тому радимо при зустрічі внутрішньо переміщених осіб давати їм випити чаю зі згущеним молоком або бульйон, з'їсти солодощі тощо. Це запустить роботу підшлункової залози, яка може зупинитися, коли ми стресуємо.

Надалі здійснюємо так званий «комплекс допомоги першої необхідності» - (а) душ; (б) територія (місце) безпеки, де люди можуть спокійно заснути та виспатися; (в) знайомство з тими, хто будуть допомагати внутрішньо переміщеним особам (лікарі, психологи, волонтери) забезпечувати їх базові потреби - воду, тепло, дах над головою, продукти харчування та сон. Як тільки будуть задоволені базові потреби, то на перших порах нам вдасться зняти стрес і тривогу у цієї категорії громадян.

Б. Надання термінової, але недосконалої психологічної допомоги. Головна задача, - включити процеси мислення з метою допомогти людині зрозуміти ситуацію «тут і зараз» (де вона знаходиться). Для цього можна задавати прості питання на кшталт: «Скажіть, як Вас звати?», «Який сьогодні день?» та т. ін.

Надалі, бажано долучити тілесні відчуття («холодно» - «тепло»). При цьому буде дуже корисним, якщо у психолога, який працює з внутрішньо переміщеними особами, будуть з собою ментолові цукерки, адже від їх різкого аромату скоріше включатимуться відчуття тіла і самосвідомість, зникатиме дисоціація у людини.

Вже в перші дні перебування внутрішньо переміщених осіб у нашому центрі ми вчимо їх «заземлятися», успішно використовуючи методику «5, 4, 3, 2, 1»:

5 - знайдіть у кімнаті п'ять речей, на яких зможете зупинити погляд, - якісь дрібнички, від книги до планшета...

4 - відчуйте чотири сенсорні відчуття. Це можуть бути тканини одягу, який носите, сонячне світло на шкірі, волога з пляшки з водою...

3 - слухайте три різні звуки...

2 - зосередьте увагу на двох запахах...

1 - знайдіть одну річ зі смаком і зосередьтеся на елементах, що роблять її смачною, та на самих відчуттях.

В. *Навчасмо внутрішньо переміщених осіб пережити розлуку з рідними та близькими.*

Треба якнайшвидше довести до людини, що:

- ✓ на території, де залишилися проживати їх близькі та рідні, є наші захисники, соціальні служби, медики, психологи, волонтери;
- ✓ контакти тих людей, яких вони залишили, можна прямо зараз (!) передати цим службам, територіальній обороні, волонтерам, психологам ДСНС, поліції. Щоб вони їх відвідували;
- ✓ якщо залишилися сусіди, - вони також можуть допомогти вашим рідним.

Психолог розмовляє з внутрішньо переміщеною особою доки, доти остання не зрозуміє, що ситуація, в якій усі опинилися - тимчасова і рано чи пізно усе це закінчиться. Треба тримати рівновагу, адже істерика не допоможе ні вам, ні тим, хто лишився на звільненій або тимчасово окупованій території.

Г. *Психологічна комунікація в період спільного проживання великої кількості незнайомих людей на одній території (у одному великому приміщенні).*

Уявіть складність ситуації, коли у центрі медико-соціально-психологічної допомоги поселяються незнайомі один з одним люди, - внутрішньо переміщені особи з різних міст України... Для десятків і сотень як дорослих, так і дітей змінюється життя. Людям доводиться не лише ділитися один з одним своїми речами, стояти у черзі у ванну та/або туалет, а й слухати сумні історії про обстріли чи часи окупації рідного міста, або постійно дивитися на сусіда, який і в день і в ночі стежить за новинами у смартфоні. У такому разі, поряд із співчуттям та бажанням допомогти ближньому, у людини поступово з'являється почуття виснаження, невдоволення, агресії, занепокоєння, смутку, вини тощо.

Додайте до цього велику кількість дорослих, тих, хто впродовж перших днів перебування в центрі медико-соціально-психологічної допомоги будуть просинатися по ночам із-за кошмарів... Тих, хто багато говоритиме про війну, про свій досвід і переживання... Тих, хто, навпаки, буде уникати теми війни, уникати інших людей, або гостро реагувати: плакати, відчувати страх, переживати, бачити загрози навіть в умовах безпеки... Тих, хто постійно розповідатиме лікарям про болі в животі, головні болі та т. ін. ...

А діти внутрішньо переміщених осіб, - це, мабуть, взагалі, окрема тема для обговорення! Вони можуть не бажати грати з іншими дітьми; важко згадувати деякі речі, важко концентрувати увагу, ясно мислити... Діти можуть хотіти, щоб їхні близькі (і ніхто інший!) постійно були поруч... Діти можуть бути похмурими, вороже налаштованими, звинувачувати інших... Вони можуть словами чи діями висловлювати злість, переживати смерть близьких, відчуваючи набагато гостріше, ніж дорослі, шок, заперечення, злість і депресію. Як допомогти таким людям?

Не тільки наш особистий, але й досвід інших наших колег, дозволяє визначити перелік основних правил надання допомоги таким людям:

- ✓ вже на самому початку прибуття людини до центру медико-соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам треба обговорити правила співіснування, ознайомити новоприбулих із працівниками центру, основними послугами, що надаються у ньому;

- ✓ зустрічаючим від центру запропонувати щойно прибулим поговорити з ними, якщо вони цього хочуть. Якщо не хочуть, - треба прийняти і таку реакцію. Якщо внутрішньо переміщеним особам складно адаптуватись, - запропонувати допомогу психолога центру;

- ✓ дорослим треба допомогти знайти нескладну роботу (по можливості, - у самому центрі) або знайти іншу форму самореалізації. Дітям - надати ігри та все необхідне для творчості (адже це для них є основним видом діяльності);

✓ допомога внутрішньо переміщеним особам зорієнтуватися у короткострокових та досяжних планах. Переживання людей, які втекли від війни, можуть викликати різні реакції і у тих, хто з ними живе та хто надає допомогу. Тому важливо стежити за власним самопочуттям та вчасно про нього дбати.

Якщо у людини з'являється нехарактерна для неї неуважність, складності з концентрацією уваги, виникають нав'язливі думки, важко зібратися, проявляється підвищена чутливість, виникають сильні почуття, стає складно заспокоїтись, виникають проблеми зі сном – їй треба негайно звернутися до психолога центру.

Якщо в поведінці дітей з'являється нетерпіння, ворожість, занепокоєння, розчарування, апатія - батькам треба негайно звернутися до психолога центру. Психолог центру повинен втішити дітей (благо, в арсеналі психолога є для цього безліч методик). При цьому психолог ні в якому разі не повинен демонструвати розчарування, не звинувачувати дітей та їх батьків, навіть якщо і почує від них ворожі висловлювання.

✓ і останнє, - треба обов'язково надавати співробітникам центру відпочивати, ділитися досвідом з науковою спільнотою та іншими людьми, які опікуються внутрішньо переміщеними особами.

Дуже сподіваюся, що усе вищесказане допоможе лікарям, волонтерам, соціальним працівникам, а головне, – моїм колегам-психологам при організації роботи з внутрішньо переміщеними особами, при вирішенні питання збереження психічного та психологічного здоров'я нації. Адже після нашої Перемоги, на нас чекатиме інший, дуже великий фронт робіт з тими, у кого в анамнезі спостерігатиметься симптоматика бойової психічної травми та посттравматичного стресового розладу.

Наразі допомога усім тим, хто сьогодні її потребує, від екстремальних та кризових психологів ДСНС триває...