

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

*Психологічне інформування*

**професійних контингентів сектору безпеки та оборони України  
про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах  
впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього  
подолання**

**ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК**

**Харків  
«Факт»  
2024**

УДК 159.99:364.2(075.8)

Рекомендовано Вченою радою  
Національного університету цивільного захисту України  
Протокол № 4 від 21 грудня 2023 року

**Рецензенти:**

*Оніщенко Н.В.* начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор.

*Широбоков Ю.М.* начальник науково-дослідної лабораторії (морально-психологічного забезпечення) Наукового центру Повітряних Сил Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, доктор психологічних наук, доцент.

**Кердивар В.В., Краснокутський М.І., Овсяннікова Я.О., Перелигіна Л.А.,  
Платонов В.М., Похілько Д.С., Тімченко О.В.**

П 86 Психологічне інформування професійних контингентів сектору безпеки та оборони України про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього подолання : практичний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: Факт, 2024. 228 с.

ISBN 978-617-8175-11-5

Практичний посібник включає конкретні практичні поради та стратегії для подолання психологічних труднощів, з якими стикаються працівники сектору безпеки та оборони України. Він висвітлює методи саморегуляції, психологічної підтримки та реабілітації, спрямовані на збереження емоційного стану та підтримку психічного здоров'я у кризових умовах.

Даний посібник не лише надає теоретичний підхід до проблеми, але і пропонує конкретні інструменти для застосування у реальних ситуаціях. Він стане цінним ресурсом для фахівців у галузі екстремальної та кризової психології, психотерапії та психореабілітації. А також для всіх, хто цікавиться питаннями психологічної підтримки професійних контингентів сектору безпеки та оборони України.

**УДК 159.99:364.2(075.8)**

© Кердивар В.В., Краснокутський М.І.,  
Овсяннікова Я.О., Перелигіна Л.А.,  
Платонов В.М., Похілько Д.С.,  
Тімченко О.В., 2024

ISBN 978-617-8175-11-5

© НУЦЗУ, 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ ПРАКТИКУМУ</b> .....	6
<b>Лабораторна робота № 1. «Стрес і травматичний стрес»</b> .....	9
Список рекомендованої літератури.....	37
<b>Лабораторна робота № 2. «Бойова психічна травма»</b> .....	40
Список рекомендованої літератури.....	62
<b>Лабораторна робота № 3. «Психологічні особливості «виходу» з війни професійних контингентів сектору безпеки та оборони України»</b> .....	62
Список рекомендованої літератури.....	88
<b>Лабораторна робота № 4. «Посттравматичні стресові розлади (ПТСР)»</b> .....	90
Список рекомендованої літератури.....	132
<b>Лабораторна робота № 5. «Негативні психічні стани, що виникають у рятувальників в умовах проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації природного, техногенного та/або соціального характеру»</b> .....	134
Список рекомендованої літератури.....	155
<b>Лабораторна робота № 6. «Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози»</b> .....	159
Список рекомендованої літератури.....	181
<b>Лабораторна робота № 7. «Психологічні особливості копінг-стратегій в професійній діяльності працівників ДСНС України»</b> .....	183
Список рекомендованої літератури.....	203
<b>Лабораторна робота № 8. «Профілактика вторинної травматизації та емоційного вигорання допомагаючих спеціалістів»</b> .....	208
Список рекомендованої літератури.....	226

## ВСТУП

Коли десь зовсім поряд, чи в іншій країні, чи навіть далеко в світі відбуваються трагічні події, ми, психологи ДСНС, намагаємося простягнути руку допомоги людям, які волею долі потрапили в біду. Підтримуючи їх як людина людину, надаючи їм як психологічну допомогу, так і соціальну підтримку, поважаючи їх людську гідність та враховуючи їх реальні можливості, допомагаючи знайти власні ресурси для подолання негативних наслідків кризових станів.

Крім того, від нас, - психологів сектору безпеки та оборони України, як фахівців в галузі психологічних знань, очікується не тільки розуміння та знання психологічних та соціальних складових процесу відновлення, реадaptaції, реінтеграції, адаптації, компенсації людини, що реабілітується, але й застосування цих знань на практиці, адже спектр ситуацій та професійних контингентів, що потребують нашої допомоги, є досить широким.

Одним із основних завдань практикуму є ознайомлення магістрів із формами та методами реабілітаційної діяльності в психологічній парадигмі, оскільки реабілітологія розвивається через накопичення практичних прийомів, технік психологічної допомоги людині, що потребує реабілітації.

Основою формування знань, умінь і навичок у навчальній дисципліні *«Психологічне інформування професійних контингентів сектору безпеки та оборони України про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього подолання»* є лабораторні заняття, а також самостійна робота магістрів.

Під час навчання здобувачі користуються комплектом методичних матеріалів і рекомендованою літературою, представленою, зокрема, у підручнику *«Психореабілітація професійних контингентів сектору безпеки та оборони України»* та альбомі схем *«Основи психореабілітації»*, розробниками яких є науковці навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру

Національного університету цивільного захисту України.

Практикум *«Психологічне інформування професійних контингентів сектору безпеки та оборони України про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього подолання»* адресується професорсько-викладацькому складу соціально-психологічного факультету та магістрам Національного університету цивільного захисту України, що опановують спеціалізацію *«Психореабілітолог»* та всім, кого цікавить дана проблематика. Він призначений для підготовки магістрів до професійної діяльності, що передбачає психологічний супровід реабілітаційного процесу.

Оволодіння основами знань та практичних елементів щодо психологічного інформування професійних контингентів сектору безпеки та оборони України про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності сприяє становленню відповідних фахових навичок і умінь здобувачів, формуванню їхньої професійної компетентності.