

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту

ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Львів, 24 травня 2024 р.

Львів – 2024



Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 25 квітня 2024 року, протокол № 5.

Рецензенти:

Жигайло Наталія Ігорівна – доктор психологічних наук, професор;
Діденко Олександр Васильович – доктор педагогічних наук, професор.

Особистість в екстремальних умовах: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2024 р., м. Львів).
Львів, 2024. 244 с.

Редакційна колегія:

доктор психологічних наук, доцент **Сірко Р. І.**;
доктор педагогічних наук, професор **Литвин А. В.**;
доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник **Руденко Л. А.**;
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник **Вдович С. М.** (упорядник);
кандидат психологічних наук, доцент **Стельмах О. В.**;
кандидат психологічних наук, доцент **Яремко Р. Я.**

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються психологічні особливості професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни; психолого-педагогічні аспекти підготовки фахівців до професійно-екстремальної діяльності; сучасний стан і перспективи психологічної реабілітації особистості в умовах воєнного стану; міждисциплінарні гуманітарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах.

Для науковців у галузі психології та педагогіки, психологів-практиків і педагогів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, аспірантів, ад'юнктів, докторантів.

Матеріали подано в авторській редакції.



<i>Костянтин Треф'як</i> Стресостійкість як необхідна професійна як властивість психологів-психотерапевтів	74
<i>Христина Навитка</i> Менторство та наставництво як стратегії формування навичок міжсуб'єктної взаємодії у майбутніх соціальних працівників	77
<i>Катерина Ханяк</i> Вплив емоційної стійкості на трудову мотивацію	80
<i>Андрій Варваров</i> Аналіз методів розвитку професійної мотивації пожежних-рятувальників	83

Розділ 3

Сучасний стан і перспективи психологічної реабілітації особистості в умовах воєнного стану

<i>Monika Alamdar-Niemann</i> Gender-Sensitive Methods of Empowerment in Crisis Situations	86
<i>Євген Потанчук, Наталія Потанчук, Дарія Карпова</i> Відновлення та збереження психічного здоров'я комбатантів як психологічна проблема	89
<i>Зоряна Кісіль</i> До питання аналізу птср та його впливу на особистість на фоні повномасштабної війни в країні	93
<i>Роксолана Сірко, Володимир Слободяник</i> Психологічні особливості людей, які перебували у полоні	95
<i>Ліна Перелигіна, Юлія Шевелєва</i> До питання психічного здоров'я майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби	98
<i>Олексій Косолапов, Валентин Кердивар</i> Психологічна підтримка дітей, батьки яких перебувають у полоні	100
<i>Микола Фомич, Людмила Мохнар</i> Особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах війни (на прикладі роботи психологів ДСНС у м. Кременчук та м. Умань)	104

саме майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби, які будуть виконувати професійну діяльність в особливих та екстремальних умовах: практично не вивчалися психологічні механізми та професійні чинники формування, недостатньо розкриті психокорекційні засоби його відновлення після виконання ризиконебезпечних завдань. Крім того, потребують удосконалення методи діагностики рівня психічного здоров'я в умовах професійного відбору, програми його профілактики в освітніх закладах зі специфічними умовами навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білозерська С. І. Психічне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2018. С. 56–59.
2. The Copenhagen Declaration on Health Policy, 1994. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/349874>.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Репік І. А. Основи здоров'я: Підручник для 5-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Алатон, 2005. 176 с.
4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
5. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1995. 420 p.
6. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
7. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія. К.: Академвидав. 2016. 288 с.

УДК 159.98+355.415.8

Олексій Косолапов, м. Харків
Валентин Кердивар, м. Харків

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, БАТЬКИ ЯКИХ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПОЛОНІ

Психологічний супровід дітей, чії батьки перебувають у полоні, є невід'ємною складовою важливого процесу адаптації та підтримки. Ці діти зазнають надзвичайного стресу й емоційного навантаження, що може впливати на їхнє психічне й емоційне благополуччя.

Перш за все, важливо забезпечити цим дітям безпечно та підтримуюче середовище. Психологи та соціальні працівники повинні працювати разом зі школами та громадськими організаціями, щоб забезпечити доступ до необхідних ресурсів та послуг.

Крім того, важливо встановити регулярний контакт із цими дітьми, щоб вони відчували підтримку та знали, що їхні емоції та потреби важливі. Це може включати індивідуальні консультації, групові заняття з подібними дітьми, а також підтримку від психологічних та педагогічних фахівців.

Полон або зникнення безвісти – це не лише розлука з людиною, а й постійне відчуття невідомості та безпорадності, яке супроводжує її рідних [1]. У таких випадках важливо чесно говорити з дитиною і не давати хибних надій.

«Дитина може питати «чи точно мама (тато) повернеться»? Можна сказати «я не знаю, ми не на все можемо вплинути, але ми маємо робити все, щоб наближати перемогу».

Зовсім маленькі можуть не розуміти, що таке полон, але діти старшого віку або підлітки дізнаються багато інформації з інтернету – бачать травмуючі відео, тривожні новини.

«Чим більше дитина буде отримувати любові і тепла від тих, хто поруч, тим більше у неї буде надії і віри в людей».

Варто зазначити, що **перша психологічна допомога** дитині, батьки якої перебувають у полоні, важлива для зменшення стресу та підтримки її емоційного благополуччя.

Найперше потрібно надати дитині можливість вільно висловлювати свої почуття й емоції без будь-якого обмеження або осуду. Емпатичний та підтримуючий підхід психолога допоможе створити безпечно середовище для вираження та розуміння її переживань. Також важливо пояснити дитині, що її почуття є нормальними у даній ситуації, та що вона не самотня у своїх емоціях.

«Нам важливо дати острівцець надії. Розповідати, що про це піклуються зараз дорослі, розповідати про процес».

Наприклад, ми пишемо листи до міністерства, нам відповідають, що є спеціальна група, яка проводить перемовини, і ми робимо все, щоб повернути тата/маму з полону».

Ми даємо дитині формулу, що ми не просто сумуємо і у відчаї, а щось для цього робимо».

У подальшому психологічний супровід дітей персоналу ДСНС, чії батьки перебувають у полоні, ґрунтується на кількох ключових принципах.

1. Індивідуалізований підхід, орієнтований на потреби й особливості кожної дитини, яка переживає унікальні емоції та реагує на стрес по-різному, тому необхідно враховувати їхні індивідуальні потреби та особливості. Перший крок у цьому процесі – це створення довірчого середовища, де дитина може відчувати себе комфортно та безпечно виражати свої почуття та думки.

Для кожної дитини важливо мати можливість вільно висловлювати свої емоції та стурбованості. Тому важливо проводити індивідуальні консультації з кожною дитиною, де вона може відчути підтримку та розуміння.

2. Створення безпечного середовища, де діти можуть відчувати підтримку та розуміння. Підтримка соціальної адаптації також є важливою складовою, включаючи допомогу в навчанні й інтеграції в громаду.

– створення атмосфери відкритості та взаєморозуміння, де діти можуть вільно висловлювати свої почуття та думки. Це допомагає їм відчувати, що їхні емоції приймаються та розуміються;

– сприяти формуванню позитивних міжособистісних відносин між дітьми, що знаходяться в подібній ситуації. Це може зменшити почуття самотності та ізоляції;

– допомагати дітям забезпечити доступ до освіти та розвитку, що сприяє їхньому соціальному та психологічному благополуччю. Це може включати роботу з вчителями та шкільним персоналом для забезпечення підтримки у навчанні та інтеграції в класному оточенні;

– допомагати дітям і їхнім сім'ям у взаємодії з громадою та забезпеченні їхньої інтеграції. Це може включати участь у громадських заходах, зустрічі з представниками громади та підтримку у встановленні соціальних зв'язків [2].

3. Підтримка не лише самої дитини, але і її сім'ї, допомагаючи їм у вирішенні емоційних та практичних проблем. Нарешті, сприяння розвитку ресурсів у дітей допомагає їм навчитися саморегуляції та подолати стрес у майбутньому.

– робота з рідними, щоб допомогти їм розуміти і виражати свої почуття стосовно ситуації полону батьків. Це може включати спілкування про стрес, тривогу, сум і будь-які інші емоції, які вони можуть відчувати;

– навчити сім'ю ефективним стратегіям копінгу, які допоможуть їм краще впоратися зі стресом та невпевненістю. Це може включати методи релаксації, техніки зменшення стресу та способи підтримки один одного;

– надати сім'ї інформацію про доступні ресурси та послуги, які можуть бути корисними для них у цей важкий період. Це можуть бути як психологічні служби, так і практична допомога, наприклад, юридична чи фінансова консультація;

– підтримка в розв'язанні конкретних практичних проблем: Психолог може сприяти у вирішенні практичних аспектів, пов'язаних з відсутністю батьків, таких як організація побуту, планування часу.

4. Сприяння розвитку ресурсів та стратегій саморегуляції у дітей персоналу ДСНС, чий батьки перебувають у полоні, може бути досягнуте за допомогою різноманітних вправ та заходів:

Дихальні вправи: Навчання дітей технікам дихальної гімнастики може допомогти їм знижувати рівень стресу та тривоги. Наприклад, вправа «4-7-8»: дихаючи через ніс, рахувати до 4; утримувати подих на 7 секунд; видихати повільно через відкриті уста, рахуючи до 8.

Медитація та уява: Проведення коротких сеансів медитації або уявних подорожей, під час яких діти можуть відпочити та зосередитися, допоможе їм знизити рівень стресу та відновити емоційну рівновагу.

Творчі вправи: Залучення дітей до творчих процесів, таких як малювання, письмо віршів або створення музики, може допомогти їм виразити свої почуття та емоції, а також знайти засоби для їхнього розуміння та подолання.

Гра в ролеві ігри: Створення ситуаційних ігор, де діти можуть відтворити різні сценарії та вирішувати конфліктні ситуації, допоможе їм розвивати навички комунікації, співпраці та саморегуляції.

Позитивне мислення: Сприяйте формуванню позитивного способу мислення у дітей шляхом стимулювання висловлення вдячності та оптимізму, навчання їх шукати позитивні аспекти у складних ситуаціях.

Журнал почуттів: Запропонуйте дітям вести щоденник почуттів, де вони можуть записувати свої емоції, думки та досвіди. Це допоможе їм краще розуміти свої почуття та виявляти патерни в їхній емоційній динаміці.

Фізична активність: Сприяйте заняттям спортом або фізичною активністю, яка може допомогти зняти стрес та поліпшити настрій дітей.

Техніки глибокого розслаблення: Вчіть дітей різним технікам глибокого розслаблення, таким як прогресивне м'язове розслаблення або йога-дихання, для зниження напруги та стресу.

Групові вправи на співпрацю: Організуйте групові завдання, де діти можуть спільно розв'язувати завдання та вирішувати проблеми, сприяючи розвитку навичок комунікації та співпраці.

Практика вдячності: Запропонуйте дітям виконувати щоденне завдання, наприклад, записувати кожен день 3 речі, на які вони вдячні. Це допоможе їм зосередитися на позитивних аспектах свого життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Широбоков Ю. М. Психологія військового полону: дис.... д-ра псих. наук: 19.00.09. Харків, 2020. 473 с.
2. Кердивар В. В. Деякі рекомендації з психологічної роботи в групі емоційної підтримки для членів сімей осіб, які перебувають в полоні. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти: матеріали VIII Міжнар. наук.- практ. конф., м. Дніпро, 15 берез. 2024 р. Дніпро, 2024. С. 436.

УДК 159.9

*Микола Фомич, м. Черкаси
Людмила Мохнар, м. Черкаси*

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ В УМОВАХ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ ДСНС У М. КРЕМЕНЧУК ТА М. УМАНЬ)

Воєнні дії на території нашої держави зумовили безпрецедентний рівень екстремальності життя кожного українця. Тимчасова окупація частини територій, бойові дії, терористичні ракетно-артилерійські обстріли міст та селищ країни стали новою реальністю нашого буття.

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 [7].

Більшість людей, які переживають війни, поступово пристосовуються до нової реальності, про це пишуть американці фахівці R.G.Tedeschi, C.L. Park, & L.G. Calhoun [8]. Сьогодні українці можуть перевірити цю тезу на собі. За понад два роки війни, ми вже звикли до

Кердивар Валентин Віталійович – старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, доктор філософії зі спеціальності «Психологія»

Кісіль Зоряна Романівна – заступник директора Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України

Коваль Ігор Святославович – викладач кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук

Козігора Марія Анатоліївна – старший викладач кафедри педагогіки та психології Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, доктор філософії за спеціальністю «Психологія»

Козяр Михайло Миколайович – професор Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України

Коломієць Алла Миколаївна – проректор з наукової роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, доктор педагогічних наук, професор

Компанович Маріанна Станіславівна – завідувачка кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна академія управління персоналом»», кандидат психологічних наук

Конівіцька Тетяна Ярославівна – старший викладач кафедри українознавства та міжкультурної комунікації Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат педагогічних наук

Косолапов Олексій Миколайович – начальник соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України, кандидат психологічних наук

Костишин Емілія Іванівна – доцент кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук Навчально-наукового інституту психології та

Наукове видання

ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
ХІ Всеукраїнської науково-практичної конференції

Літературне редагування, верстка – С. М. Вдович



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності