

**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](mailto: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/м<sup>2</sup>  
Ум. друк. арк. 9,27  
Наклад 100 прим.

© Національний університет  
цивільного захисту України,  
2022

## Зміст

Вступне слово головного редактора	5
<b>ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ</b>	
<i>Олександр Тімченко, Дмитро Шаєнков</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
<b>КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ</b>	
<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
<b>МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ</b>	
<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** Chernyshevskya 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](mailto: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/m<sup>2</sup>  
Condit. print. sheet. 9,27  
Circulation 300 cop.

© National University of Civil Defence of Ukraine, 2022

**Шановні колеги, автори, читачі та всі небайдужі до проблем сучасної екстремальної та кризової психології!**

Перед усім, хочу виразити подяку всій науковій спільноті за підтримку нашого видання та сповістити про те, що науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології / Disaster and crisis psychology problems» рішенням Наказу МОН України № 530 від 06.06.2022 р. отримав категорію «Б» та увійшов до Переліку наукових фахових видань України зі спеціальності 053 – психологічні науки.

Так сталося, що третій випуск нашого наукового журналу «Проблеми екстремальної та кризової психології» виходить у розпал російського вторгнення на нашу землю. Саме тому переважна більшість статей, які ми представляємо вашій увазі, присвячені питанням переживання війни та її психологічним наслідкам. Сьогодні можна з впевненістю говорити про те, що ми з вами є свідками розвитку ще одного напрямку в межах сучасної вітчизняної екстремальної та кризової психології – психології воєнного часу.

Вивчення питань життєдіяльності в окупованих містах, питання виживання в населених пунктах, в яких точаться активні бойові дії, питання впливу війни на психіку людей різного віку, проблеми переселенців, жертв насилля та психологічний супровід службово-бойової діяльності працівників сектору безпеки та оборони України в умовах війни – це лише мала частка питань, які сколихнула війна. Це лише початок серед великої кількості досліджень, які будуть проводитись в межах сучасної вітчизняної психології у найближчі роки.

У зв'язку з цим, шановні колеги, хочу побажати кожному з вас сил, терпіння та наснаги. І нехай долання труднощів та викликів сьогодення надихають вас на нові наукові пошуки та відкриття.

Головний редактор



Наталія ОНІЩЕНКО

# ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

*О.Тімченко<sup>1</sup>, д.психол.н., проф., головн.н.с. лаб. (ORCID 0000-0002-8733-8076)*

*Д.Шашенков<sup>2</sup>, ад'юнкт (ORCID 0000-0002-4836-7376)*

<sup>1</sup>Національний університет цивільного захисту України, Харків

<sup>2</sup>Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

## ЗАРОДЖЕННЯ ІДЕЙ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ В ЕПОХУ УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА

У XVII – XVIII ст. Україну називали в Європі країною козаків, а українців – козацькою нацією. Усі верстви її населення були просякнуті козацьким духом. Знищення Катериною II козацтва, яке було становим хребтом українського народу, мало для нього жахливі наслідки, зрозуміти й усвідомити які ми досі так і не змогли.

Стаття присвячена аналізу ідей епохи українського козацтва (XV – XVIII століття), що і до сьогодні з успіхом використовуються науковцями та практиками в межах спеціальності 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах». Серед основних козацьких стратегем, які не загубилися в вирові століть, авторами наукової публікації виділяються та обговорюються: військові хитрощі на полі бою і в районах бойових дій; особливості формування громадської думки про справедливість отаманів та дисциплінованість запорізького війська; пропаганда людяного ставлення до військовополонених і роз'яснення умов переходу до лав запорізького війська; використання психологічних прийомів у міжнародних контактах; морально-психологічні чинники оцінки боєздатності військ противника; організація розвідки і контррозвідки, умінням збирати й аналізувати інформацію, розповсюджувати дезінформацію; система козацького тіловиховання, тілесне і психофізичне загартування козаків тощо.

Автори сподіваються, що висвітлені у статті дані стануть у пригоді науковцям та практичним психологам сектору безпеки та оборони України і, особливо, під час Великої Вітчизняної війни українського народу проти російської агресії.

**Ключові слова:** психологія діяльності в особливих умовах, українське козацтво, боєздатність військ.

**Вступ.** Інтерес до знань, які ми сьогодні відносимо до області психології діяльності в особливих умовах, виник давно. Тому ми з повним правом можемо заявити, що психологія діяльності в особливих умовах – і древня і зовсім молода наукова спеціальність. Її існування, як самостійної наукової спеціальності, налічує трохи більше півстоліття (починаючи з 1972 року), але можна з упевненістю сказати, що основна проблематика займає людську думку з тих самих пір, коли людина почала замислюватися про таємниці навколишнього світу і пізнавати їх...

Впродовж багатьох століть 14 жовтня православні християни святкують день Покрови Пресвятої Богородиці. А наша країна, отримавши незалежність, у цей день відзначає ще й День українського козацтва та День захисника України. Цей день – данина всім козакам, які зробили величезний внесок у формування української народності та досягнення Україною своєї незалежності. Саме виникнення козацтва допомогло консолідувати українців в боротьбі проти численних ворогів, які в XV-XVII століттях неодноразово

намагалися завоювати українські землі.

Фундаментом всього українського козацтва була Запорізька Січ. Це був політичний центр Республіки. Гетьмани Запорізької Січі мали великі урядові повноваження. Вони захищали землі і народ від зовнішнього ворога, вели міжнародні переговори від імені народу, вирішували глобальні питання, що стосувалися загального розвитку держави.

У 1775 році Запорізька Січ була ліквідована рішенням російської імператриці Катерини II. Але, незважаючи на це, в нашій країні і до сьогодні живуть справжні козаки, які героїчно захищають нашу землю від російських загарбників.

Дорогі наші воїни, ми вдячні Вам за те, що Ви рятуєте нашу країну. Як і у давні часи, саме Ви, нащадки славетних козаків, встали на захист життя усієї України і вся наша країна вдячна Вам за Ваш подвиг. Воістину, - козацькому роду нема переводу!

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Історія розвитку наукового знання переконливо свідчить про те, що розуміти сучасну наукову думку можливо лише за умов гарного знання її минулого. Невипадково історики психології одностайно підкреслюють, що історія науки – це її пам'ять. Наприклад, Б. Теплов ще у далекому 1985 році писав про те, що всяке серйозне наукове дослідження починається, зазвичай, з історії питання.

Для сучасного розвитку психології діяльності в особливих умовах як ніколи повчальною та важливою у науково-теоретичному та практичному значеннях може стати її історія. Враховуючи досвід історичного розвитку вітчизняної

спеціальності 19.00.09, можливо більш конкретно оцінювати сучасний стан та прогнозувати шляхи підвищення істинності та значущості психологічних досліджень для сектора безпеки та оборони України.

**Методика дослідження.** При написанні статті нами використовувалися методи теоретичного дослідження, або як їх ще називають, методи теоретизації, які забезпечили реалізацію теоретичних пізнавальних дій щодо предмета нашого дослідження. Саме методи теоретизації дали нам можливість не тільки узагальнити основні ідеї психології діяльності в особливих умовах, що зароджувалися в епоху українського козацтва, а й побудувати власний пізнавальний акт, при якому сутність досліджуваного явища стала найбільш доступною та змістовно розкритою. Теоретичне дослідження не тільки забезпечило більш-менш повне з'ясування сутності досліджуваного явища, а й виявило основні закономірності його існування, взаємодії з іншими явищами, рушійні сили розвитку психології діяльності в особливих умовах в епоху українського козацтва.

Іншими методами стали методи аналізу, інтерпретації та тлумачення даних теоретичного дослідження, що дали змогу науково обґрунтувати об'єктивність отриманої інформації, диференціювати змістовні прояви сутності предмета дослідження за їхніми типологічними характеристиками, визначити та представити дослідницький ефект здійсненого пізнавального акту.

**Результати та їх обговорення.** Період козаччини сам по собі був дуже насиченим і про козацтво як про єдине збірне поняття говорити важко. Козаки були різними

і боротьба їх була різноплановою: ці воїни захищали українські кордони від турецько-татарських завойовників і самі нападали на територію Османської імперії; вони служили гетьманам і були вільними; воювали у королівських військах і провадили національно-визвольну боротьбу. Та тим не менш, козаки навічно прославились як надзвичайно розумні, хитрі і вправні воїни. Вони були сильними і витривалими. Боронити християнську віру від невірних було їхньою ідеологією.

Із виникненням Запорізької Січі про козацтво почали говорити як про організоване військо з чіткою військовою структурою. Верховним воєначальником був гетьман, далі йшли полковники, сотники і десятники. Всі посади були виборними. Паралельно із запорізьким розвивалось і реєстрове козацтво.

Козаки дуже добре володіли фортифікаційним мистецтвом: оточували себе валами і ровами, перейти які було неможливо. А якщо доводилось розкладати табір – розставляли довкола вози. Французький військовий інженер Г. Левассер де Боплан так писав про це: «500 татар не наважуються атакувати 50-60 козаків, якщо ті йдуть під захистом табору, а 100 козаків за табором можуть відбитися і від тисячі поляків» [1].

У козаків були добре розвинуті кіннота, піхота та навіть флот. У XVII столітті їхню піхоту вважали найкращою в Європі. Вміло стріляли з рушниць, мушкетів та володіли холодною зброєю. А ще характеризувались неабиякою спритністю та вмінням виходити зі, здавалося б, безвихідних ситуацій. Бо ж кажуть, були серед них навіть характерники.

«Ні вогонь, ні вода, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної, їх не брали», - так говорили про легендарних характерників [2]. Вважали, що вони знають таємну силу речей, знають майбутнє та вміють те, що звичайному воїну не під силу. Письменник О. Чайковський писав про них: «Хто меткий та хитрий, вміє собі поради, дістає від товариства прикметник характерника, якогось надчоловіка, котрого куля не бере і котрий самого чортяку вміє окульбачити і заставити собі служити» [3].

Із джерел воєнного мистецтва українського козацтва історія психології діяльності в особливих умовах збагатилася і специфічними тактичними прийомами, що мають національний характер та й досі вживаються як елемент військово-психологічного супроводу бойових дій. До таких тактичних прийомів належать «військові хитрощі» на полі бою і в районах бойових дій.

Так, запорожці надзвичайно багато уваги приділяли формуванню громадської думки про справедливість їх отаманів та дисциплінованість запорізького війська. Кожний випадок злочину стосовно місцевого населення суворо карався у присутності потерпілих. У період бойових дій було категорично заборонено вживання спиртного, контакти з жінками та провокації із поборами, а тим більше грабунки населення. Стосовно противника проводилась пропаганда людяного ставлення до військовополонених і роз'яснення умов переходу до лав запорізького війська як окремих вояків, так і цілих підрозділів. Безпосередньою пропагандою інтересів запорожців займались кобзарі, які в емоційно доступній формі здійснювали,

вживаючи сучасну термінологію, «заходи консолідуючої пропаганди».

Поширеною формою морального впливу на війська та населення противника було писання листів образливого характеру, які дискредитували керівництво противника. Запоріжці писали листи не тільки турецькому султану, але й польському королю, російському царю, римському Понтифіку. Нічого не відомо про отримання листів адресатами та відповіді на них, але в результаті подібних заходів значно зменшувалась довіра до командування противника серед його рядових вояків. Подібні заходи позитивно впливали на формування високого морально-психологічного стану власних військ та населення країни.

Черкаський і канівський староста Остафій Дашкович (1508-1536 рр.) підготував перший український військовий трактат 1533 року, який було представлено польському королю Сигізмунду I як «Проект оборони України та створення регулярної прикордонної служби».

О. Дашкович, крім усього, знав мову татар і, часто буваючи у розвідці, лишався невпізнаним у їх таборі. Татари вважали його за свого, а завдяки здобутим відомостям він розбивав їх наголову.

Гетьман Дмитро Байда-Вишневецький увійшов до історії не лише як талановитий воєначальник. Велику спритність виявив Д. Вишневецький у 1553 р., коли разом із нечисленним підрозділом козацького війська здійснив похід до самого Царгорода (Константинополя), де намагався дипломатично домовитися з турецьким султаном про припинення нападів турецьких орд на Україну. Чим закінчилися переговори, історії не відомо, однак є свідчення, що

Д. Вишневецький виїхав з турецької столиці з великими почестями й особистими дарунками від султана.

Уже у 60-ті роки XVI ст. в народній думі, вписаній до рукопису Матвія Пійонтка, професора Краківської академії, знаходимо вказівки на використання психологічних прийомів у міжнародних контактах:

В Царгороді на риночку  
Ой п'є Байда мед горілочку;  
Ой п'є Байда - та не день не два,  
Не одну нічку та годиночку.  
Цар турецький до нього  
присилає,  
Байду к себе підмовляє:  
«Ой ти, Байдо, ти славнесенький!  
Візьми в мене ти царівноньку.  
Будеш паном на всю  
Україноньку!» [4].

Уже тоді надзвичайну увагу Д. Вишневецький звертав на морально-психологічні чинники оцінки боєздатності військ противника. Про це свідчить думка самого Байди: «Цар кримський (хан Девлет-Гірей) з усіма людьми кримськими підступив під моє місто на Хортицький острів і приступом брав 24 дні. І Божим милосердям... відбився і побив у царя багатьох людей кращих, і пішов цар від мене з великим соромом» [5].

Особа іншого видатного козака Северина Наливайка була оповита легендами ще за його життя. Майбутній український гетьман народився в першій половині 60-х років XVI ст. В Острозькій академії здобув поважну на той час освіту. «Бавився з молодих літ за багатьох гетьманів козацьких багато, на багатьох місцях в землях неприятельських хлібом козацьким», - згадує сам Наливайко про роки своєї молодості. У вересні 1594 р. він здобуває одну з наймогутніших

фортець на Придністров'ї - м. Тячин. Крім того, під час походу козацьке військо спалило м. Яси, де захопило багато зброї та провіанту. Головне, що це спричинило зміщення турецького ставленика з посади молдавського голови і тим самим сприяло здійсненню психологічного тиску стратегічного рівня на урядові кола Туреччини [6].

Психологічні тактичні прийоми описані у розповіді случького старости М. Халецького про штурм козаками Наливайка укріплень білоруського Могильова восени 1595 р. Спочатку Наливайко обстрілював замок із гармат. Після цього козаки підкотили під одну вежу два вози пороху, продовжуючи гарматну стрільбу та демонструючи намір їх підпалити. Побачивши це, більшість міщан, які обороняли мури, просто повтікали з місця зі страху, а українські козаки без перешкод захопили одне з найбільших тогочасних міст Великого князівства Литовського. Литовські війська через деякий час намагалися відвоювати місто, але козаки самі залишили його, організувавши рухомий табір: «Досить потужно з густою стрільбою той Наливайко відходить, ні одного з людей своїх до битви не відпускаючи, за ним литовці нічого йому вчинити не можуть, а він людям нашим дуже шкодить» [6].

Успішні дії проти переважаючих сил ворога забезпечувалися добре організованою розвідкою і контррозвідкою, умінням збирати й аналізувати інформацію, розповсюджувати дезінформацію. За словами тогочасних шпигунів, Наливайко «жодному полковнику не звіряється, що за годину має учинити». Сам Северин на питання про його майбутні плани відповідав: «Давно би

я по світу не ходив, якби хто відав, куди я маю обернутися» [6].

У період визвольної війни Богдана Хмельницького серед так званих «військових хитрощів» також були тактичні прийоми, які мають безпосереднє відношення до тактики психологічної боротьби. Гнат Хоткевич описує такий випадок: «Два тижні тяг Хмельницький переговори, але татар не було, прийшов лиш малий їх відділ. Тоді Хмельницький пускається на воєнну хитрість: посилає переодягненого попом козака так, аби його могли схопити поляки, і от сей піп на муках зізнає, що Хмельницький присяг платити ханові щороку велику данину, а за те хан прислав Хмельницькому 40 тисяч татар. А на ранок Хмельницький велів частині козаків замотати голови чалмами і змішавшись з татарами відділу Карабіш-мурзи з криком «Алла-алла!» повалити до табору. Се мало творити ілюзію приходу 40-тисячної татарської армії. Штука вдалась. На свої очі поляки побачили, що піп говорив правду, - і страх напав на польське військо». Але, певне, не так страх, як дезорганізація [7].

Зрозуміло, що термін «психологічна боротьба» тоді не використовувався, а було прийнято поняття «військові хитрощі». Але разом з тим для козаків психологічний тиск на противника завжди був складовим елементом у структурі боротьби з ворогом.

Не можливо не згадати й козацьке загартування тіла й духу. Адже цілісна система козацького тіловиховання викристалізувалася й досягла найвищого ступеня розвитку саме у запорізьких козаків.

Загартовуючи себе й готуючи свій організм до складних випробувань долі, козаки ґрунтовно

вивчали народну медицину, її рецепти, які забезпечували міцне здоров'я та повноцінне довголіття. Г. Левассер де Боплан писав: «...маючи міцне здоров'я, козаки майже не знають хвороб» [1].

У січових і козацьких школах перехід з одного класу в інший, від букваря до часослова, потім - до псалтиря і т. д. супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, різноманітними фізичними вправами. Дослідник С. Сірополко пише, що в цих школах хлопчиків учили «...Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти і списом добре колотися» [8].

Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою (за допомогою очеретини) тощо.

Козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, хороводах, різних видах змагань і боротьби. Підлітки і юнаки охоче брали приклад із дорослих, які відчували психологічний комфорт завдяки тому, що однаковою мірою турбувалися про свій інтелектуальний, моральний, духовний і фізичний розвиток. Це створювало в них настрій внутрішнього задоволення, хорошого самопочуття, сприяло єдності слова й діла, думки і вчинку, гармонії душі й тіла.

Була ціла система відбору і вишколу молодих людей для козацької служби. Досвідчені козаки, козацька старшина уважно і прискіпливо, з відповідальністю перевіряли загартованість і витривалість новобранців на спеку й холод, дощ і сніг, брак одягу, їжі тощо. Для тих, хто хотів бути козаком, ставилися вимоги

- бути сильною, вольовою, вільною й мужньою людиною, володіти українською мовою, присягнути на вірність Україні, сповідати християнську віру. Є наукові відомості, що новобранців-козаків піддавали певним випробуванням.

Козаки створили спеціальні фізичні і психофізичні вправи, що становили цілу систему, спрямовану на самопізнання й саморозвиток, своє тілесне, психофізичне й моральне вдосконалення.

Усебічно, фізично розвинені, козаки блискуче володіли в бою не лише різними видами зброї (рушницею, мушкетом, шаблею, списом, арканом тощо), а і своїм тілом. Так, вінницький полковник Іван Богун заслужено вважався кращим фехтувальником Європи: він лицарськи бився двома шаблями в руках, перемагаючи в боях одразу кількох нападників [9].

У багатьох країнах Європи й Азії славилася високе мистецтво козаків вести наступальні й оборонні бої, створювати неприступні для ворога табори, споруди з дерева й землі, каміння, рити шанці та ін. Козаки мистецьки володіли всіма видами зброї, вогнепальної й холодної. Іноземці свідчили, що під час тренувань зі стрільби козаки «кулею гасять свічку». На території Хортиці, Запорізьких Січей (їх було 8), у козацьких таборах та інших місцях постійно діяли справжні козацькі школи по навчанню молодих бійців, селян із метою захистити себе, рідну землю від чужоземних загарбників.

У козаків було декілька систем єдиноборств. Найвідоміша лягла в основу козацького танцю гопак. У запальному і пристрасному, завихреному і відчайдушному зі складними фізичними, навіть

карколомними прийомами в гопаку й сьогодні помітна першооснова – бойовитість духу, віра у власні сили, порив до життя, напруження своїх духовних і фізичних сил, наступальність і оборонний характер дій та торжество перемоги. Усі збережені на сьогодні елементи гопака – складні акробатичні вправи, багато ударів ногами й руками – були складовими самозахисту наших предків у боротьбі з ворогами.

Цілі покоління українців володіли й іншою системою козацької боротьби – гой док. Вона була призначена в основному для розвідників – пластунів. За цією системою боєць «приклеювався» до суперника, повторював усі його рухи, а в разі помилки (через розгубленість, необачність, страх, відчай тощо) нападав на нього, брав у полон чи знешкоджував. Цікаво, що арсенал прийомів цього виду єдиноборств дозволяв козакові битися вночі з кількома своїми супротивниками.

Система боротьби «спас» мала не атакуючий, а суто оборонний характер. Для неї характерним є філігранне, скрупульозне відпрацювання блокування дій супротивника.

Козаки боролися також навкулачки, «на ремнях», «навхрест», «на палицях» тощо. Оволодіння технікою цих видів боротьби й моральними принципами під час тренувань і змагань було злито в одне ціле, що забезпечувало комплексний вплив на особистість.

Постійно займаючись самовдосконаленням, козаки, зокрема, оволодівали специфічними дихальними вправами, доводячи, подібно до йогів, справді невичерпні можливості людського організму. Академік Д. Яворницький писав, що

серед козаків були справжні велети тілом і духом і що «...серед інших богатирів жив Васюринський козарлюга», який «тільки дихне, як від того подиху людина падала з ніг, а коли руйнували Січ, то там був такий силач, що одним подихом міг убити людину». Таке явище дослідники підтверджують у китайських циган, японських кіко, секрет сили яких у «роботі з внутрішньою енергією через дихальні вправи» [10].

Підкреслимо, що тілесне і психофізичне загартування козаків було складовою частиною комплексної й цілісної системи ідейно-морального, емоційно-естетичного і військового виховання. Ця система ґрунтувалася на правилах і принципах народної моралі, етики. Порушення їх вважалося неприпустимим і мало тяжкі наслідки для тих, хто нехтував козацькими законами життя, їхніми традиціями і звичаями.

Демократична військова організація Запорозької Січі у другій половині XVII ст. поширилася в Україні у формі військово-територіального поділу на сотні, полки та козацьке самоврядування. Гетьмани, полковники, сотники без втручання польського та російського урядів обиралися на козацьких радах відповідних територій. На час виконання своїх обов'язків виборна старшина отримувала так звані «рангові маєтки», якими могла користуватися тільки до переобрання на посаді. За своїм демократичним устроєм Україна випереджала не лише Московію, а й більшість країн Європи.

Услід за колонізацією вільними козаками-землеробами плідючих ґрунтів лісостепової та степової України сюди почалася експансія спочатку Польської, а відтак і

Російської імперії. Відбувалася вона у формі поширення поміщицького землеволодіння, закріпачення селянства, заміни демократичного козацького самоврядування призначенням посадових осіб центром.

«Весь устрій Запорозького війська з його широкими демократичними принципами не відповідав корінному устрою Великої Росії», – писав Д. Яворницький [11]. Саме тому наприкінці XVIII ст. козацьке землеволодіння та самоврядування в Україні і його опора – Запорозька козацька республіка – були знищені імперським урядом, а на козацьких землях утворена Новоросійська губернія. Петро I заклав підвалини того імперського утворення кривавими погромами козацтва, а Катерина II викінчила його як інструмент остаточного знищення козацтва в Україні [12].

Знищення козацтва, що було становим хребтом українського народу, мало для нього жахливі наслідки, зрозуміти й усвідомити які ми досі не змогли. Але ж у XVII – XVIII ст. Україну називали в Європі країною козаків, а українців – козацькою нацією. Усі верстви її населення були просякнуті козацьким духом. Ставленик Катерини II на Україні П. Рум'янцев-Задунайський скаржився імператриці на старшину, що «...при всіх науках і в чужих краях перебування залишилися козаками і таїли гарячу любов до своєї нації та солодкої вітчизни» [12].

Спочатку Катерина II вважала «непристойним» перед світом знищувати мовну та культурну своєрідність України, а також залишки її державної автономії. Тому, аби «звести малоросійський народ до найвищого ступеня щастя», 1766 року

нею було видано маніфест про скликання депутатів до «Комісії для створення проекту нового зводу та для поради про способи досягнення загальнонародного благоденства». Але, як пише П. Рум'янцев-Задунайський, «засліплені любов'ю до своєї землиці малороси виказали дивну сваволлю», вимагаючи підтвердження давніх прав та вольностей, договірних статей Богдана Хмельницького [12]. У відповідь імператриця займає рішучішу позицію щодо національної та державної автономії України: «...Називати Малу Росію, Ліфляндію (Балтику) та Фінляндію чужоземними й поводитися з ними на такій самій підставі є більше ніж помилка, а можна назвати з вірогідністю глупством. Ці провінції, також Смоленську, слід найлегшими способами привести до того, щоб вони обрусіли та перестали б дивитися, як вовки в лісі. До того приступ вельми легкий, якщо розумні люди обрані будуть начальниками в тих провінціях; коли ж у Малоросії гетьмана не буде, то належить старатися, аби на вік та ім'я гетьманів зникли» [13]. Катерина II вирішує не церемонитися з українцями, вважаючи їх такими самими росіянами, як і великоросів, «...що відділилися через недбалість київських князів». До того ж відпала потреба у Запорозькому війську, за допомогою якого військова міць Кримського ханства на той час уже була підірвана. У 1764 р. було скасовано залишки української державності – гетьманство [13].

Наступ на запорозькі землі царизм розпочинає з середини XVII ст. У 1746 р. було відрізано їх східну частину до ріки Кальміус на користь донських козаків (донські козаки перебували під надійним контролем

царського уряду ще з часів Івана Грозного).

У 30-і роки XVIII ст. на запорозьких землях по ріці Орель було побудовано так звану Українську лінію – систему укріплення проти татар. Нові поселення по Українській лінії зайняли переселенці з України, Росії та Сербії.

У 1781 – 1732 рр. було побудовано фортецю святої Єлисавети (нині – Кропивницький), що стала центром так званої Нової Сербії. Запорозькі землі від Дніпра і Тясмина до Синюхи на заході царський уряд віддав переселенцям: сербам, угорцям, болгарам, молдаванам, росіянам-розкольникам, українцям зі Слобідської України. Їхні воєнізовані поселення були покликані протистояти споконвічним господарям цих земель – запорожцям. Друга частина цих переселенців зайняла північно-східну частину запорозьких угідь біля фортеці Бахмут – так звану Слов'яносербію [11].

Січ почувалася «посадженою в мішок», який уряду залишалося тільки зав'язати [13]. Численні делегації козаків до Петербурга не домоглися бажаного результату. Насильницьке захоплення земель переселенцями змусило запорожців у 1763 року прийняти рішення силоміць не допускати загарбників на свої угіддя. Петербург розцінив це як бунт і у 1764 році прийняв рішення про заснування Новоросійської губернії. До неї увійшли Новосербія, Слов'яносербія та Українська лінія, тобто нові воєнізовані поселення на запорозьких землях від ріки Синюхи до Сіверського Дінця. Ще більше посилюється наступ на запорозькі

володіння з призначенням першого губернатора Новоросії П. Рум'янцева-Задунайського. Запорозьких вольностей для уряду ніби й не існувало. Посередині запорозьких земель почали будувати нову Дніпровську лінію укріплень.

У 1774 р. у козаків з'явилася надія зупинити захоплення своїх земель і врятувати Запорозьку Січ. Генерал-губернатором Новоросії призначили Г. Потьомкіна<sup>1</sup>, який ще за кілька років до цього (у 1772 р.) вступив простим козаком до Кушинського куреня під найменням Григорія Нечеса, обмінювався з кошовим Петром Калнишевським чемними листами, в яких надсилав уклін «товариству та всім неборакам» [13]. Ці вияви чемності абсолютно не перешкодили Г. Потьомкіну водночас розробити докладний план знищення Січі.

Не допомогло запорожцям і те, що вони «...виявили чудові приклади мужності й хоробрості» в російсько-турецькій війні 1768-1774 рр. Російські вельможі були настільки вражені подвигами козаків у цій війні, що масово почали записуватися до січових куренів. Крім генерал-губернатора Новоросії, до Запорозької Січі записалися М. Кутузов та багато генералів царської армії [11]. Усе це не врятувало Січ від розгрому генералом П. Текелієм<sup>2</sup>, сотисячне військо якого виступило з-під стін Єлисаветграда і в липні 1775 року знищило Січ [14]. Після віроломного захоплення Січі військами Текелія всі укріплення та споруди були зруйновані зі «знищенням самого імені запорозьких козаків», як було проголошено у царському маніфесті. Жорстоко та

<sup>1</sup> Григорій Олександрович Потьомкін-Тавричеський (1739-1791 гг.).

<sup>2</sup> Текелій Петро Абрамович (1720-1792 рр.).

безглуздо покарали саме ту козацьку старшину, яка, аби запобігти кровопролиттю, вмовила козаків здатися російським військам без бою. Кошовий отаман Петро Калнишевський<sup>3</sup> чверть століття просидів у кам'яному мішку на Соловках, де і помер сліпим та немічним у 1803 році. В ув'язненні в сибірських монастирях закінчили своє життя військовий суддя Павло Головатий<sup>4</sup> [15] та писар І. Глоба<sup>5</sup> [16]. У тюрмах та казематах загинуло багато іншої військової старшини.

Цікавою є мотивація Катериною II щодо зруйнування Січі. Запорожці набито, ухиляючись від господарського життя, тримають свої степи в дикому стані. Водночас вони буцімто завинили в тому, що на їхніх землях поселилося понад 50 тисяч переселенців з України, які займаються землеробством: «Заводячи власне хліборобство, розривали вони тим самим залежність від Престолу Нашого», тому що могли прогудуватися власним коштом, не вимагаючи урядових поставок продовольства. Запорозькі козаки «у самому бутті своєму не мали жодної законної основи, а отже, – і власності жодної в землях, а були лишень терпимі», – писала Катерина II у своєму указі про зруйнування Січі від 3 серпня 1775 року [12].

У 1783 році відбулося закріпачення селян та козаків на колишніх вільних землях запорозьких. Генерал-губернатор Новоросії Г. Потьомкін сповіщав Петербург, що чимало запорожців одружилися та на правах простих поселенців осіли в Новоросії. Від цариці приховали тільки той факт, що, почувши, що

«голитимуть чуби і забиратимуть в солдати», більшість козаків утекли з оточеної царськими військами Січі на човнах у володіння Туреччини. За офіційними, заниженими даними, втікачів було 10 тисяч, за неофіційними – понад 40 тисяч осіб [12].

Із приєднанням України до Російської імперії почалися масові планомірні переселення українців в Росію, а росіян в Україну. Такі примусові переселення українців на схід імперії стали традиційними. Так, у 1896 – 1914 рр. до Сибіру централізовано було переселено 1690 тис. українців [12]. Великий військовий та економічний потенціал українського козацтва, його волелюбний дух було використано царатом для завоювання та освоєння безмежних степових теренів Причорномор'я, Приазов'я, Північного Кавказу. Після того як козацтво зробило своє діло, воно було знищене царатом духовно, культурно, мовно, а значною мірою і фізично.

**Висновки.** Становим хребтом українського народу є козацтво. Сучасна спеціальність 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах» зберегла та примножила досвід минулих поколінь епохи українського козацтва. Адже саме в епоху українського козацтва викристалізувалися наступні ідеї:

✓ для тих, хто хотів бути козаком, ставилися вимоги - бути сильною, вольовою, вільною й мужньою людиною, володіти українською мовою, присягнути на вірність Україні, сповідати християнську віру;

<sup>3</sup> Петро Калнишевський (1690-1803 рр.).

<sup>4</sup> Павло Андрійович Головатий (близько 1715 – між 1790-1795 рр.).

<sup>5</sup> Іван Яковлевич Глоба (? – 1791 рр.).

✓ поширеною формою морального впливу на війська та населення противника стає написання листів образливого характеру, що дискредитували керівництво противника;

✓ серед обов'язкових умов успіху у війні виділялися: (а) використання психологічних прийомів у міжнародних контактах та (б) визначення морально-психологічних чинників оцінки боєздатності військ противника;

✓ успішні дії проти переважаючих сил ворога забезпечувалися добре організованою розвідкою і контррозвідкою, умінням збирати й аналізувати інформацію та розповсюджувати дезінформацію;

✓ саме у запорізьких козаків викристалізувалася й досягла найвищого ступеня розвитку цілісна система козацького тіловиховання. Тілесне і психофізичне загартування козаків було складовою частиною комплексної й цілісної системи ідейно-морального, емоційно-естетичного та військового виховання;

✓ на території Хортиці, Запорізьких Січей (їх було 8), у козацьких таборах та інших місцях постійно діяли справжні козацькі школи по навчанню молодих бійців, селян із метою захистити себе, рідну землю від чужоземних загарбників.

## Література

1. «Опис України» французького військового інженера і відомого картографа Г. Левассера де Боплана /Режим доступу : <http://izbornyk.org.ua/boplan/bop01.htm>
2. Від дружинників Київської Русі до козаків до кіборгів /Режим доступу : [\[druzhinnik-v-ki-vsco-rus-do-kozak-v-do-k-borg-v\]\(http://druzhinnik-v-ki-vsco-rus-do-kozak-v-do-k-borg-v\)](http://argumentua.com/stati/v-d-</a></li>
</ol>
</div>
<div data-bbox=)

3. Співець козацької вольниці Чайковський Андрій Якович /Режим доступу : [https://ru.osvita.ua/vnz/reports/ukr\\_lit/17060/](https://ru.osvita.ua/vnz/reports/ukr_lit/17060/)

4. П. Кралюк. Князі Вишневецькі в літературі польській та українській або Хто був прототипом героя «народної» пісні «Гей, соколи...» /Режим доступу : <http://incognita.day.kyiv.ua/knyazi-vishneveczki-v-literaturi-polskij-ta-ukrayinskij.html>

5. Історія інформаційно-психологічного протиборства : підручник / [Я.М. Жарков, Л.Ф. Компанцева, В.В. Остроухов В.М. Петрик, М.М. Присяжнюк, Є.Д. Скулиш] ; за заг. ред. д.ю.н., проф., засл. юриста України Є.Д. Скулиша. К. : Наук.-вид. відділ НА СБ України. 2012. 212 с.

6. Інформаційно-психологічне протиборство за часів українського козацтва /Режим доступу : [https://pidru4niki.com/1151051336977/politologiya/informatsiyno-psihologichne\\_protiborstvo\\_chasiv\\_ukrayinskogo\\_kozatstva](https://pidru4niki.com/1151051336977/politologiya/informatsiyno-psihologichne_protiborstvo_chasiv_ukrayinskogo_kozatstva)

7. Хоткевич Г. М. Два гетьмани / Гнат Мартинович Хоткевич. Київ: Дніпро. 1991. 105 с.

8. Сірополко С. Школознавство [Електронна копія] : конспект лекцій, читаних в Укр. пед. ін-ті ім. М. Драгоманова у Празі в 1925/6 шк. р. / проф. С. Сірополко. Прага : Сіяч. 1926 (Київ: НБУ ім. Ярослава Мудрого, 2019).

9. Островський О. Іван Богун, полковник вінницький /Островський Олелько. К. : МАУП. 2009. 312 с.

10. Козацька доба: особливості народної фізичної культури українського народу /Режим доступу : <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/dpju/24111/>
11. Яворницький Д.И. История запорожских казаков / Яворницький Дмитрій Іванович. К.: Наукова думка. 1990. Т. 2. 660 с.
12. Зализняк Л. От Запорожских Вольностей до Новороссии / Леонид Зализняк /Режим доступу : <http://argumentua.com/stati/ot-zaporozhskikh-volnostei-v-novorossii>
13. Соловьев С.М. Сочинения: В 18 кн. М.: Голос; Колокол-Пресс. 1993-1998. Кн.1: История России с древнейших времен. Т.1-2 М.: Голос. 1993. С. 340.
14. Скальковский А.А. История Новой Сечи, или последнего Коша Запорожского: Составленная из подлинных документов Запорожского сечевого архива А. Скальковским. Т. I – III. 1840 (сучасне перевидання – 1994).Т. III. С. 173 - 196).
15. Словари и энциклопедии на Академике. Головатый Павел Андреевич /Режим доступу : <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1466691>
16. Глоба Иван Яковлевич. Википедия /Режим доступу : [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%B0,%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD\\_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%B0,%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87)

*O.Timchenko<sup>1</sup>, Doctor of Psychological Sciences, Professor  
D.Shashenkov<sup>2</sup>, Postgraduate Student*

*<sup>1</sup>National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

*<sup>2</sup> Participant in the Great Patriotic War of the Ukrainian people against russian aggression*

## **THE ORIGIN OF IDEAS OF THE PSYCHOLOGY OF ACTIVITY UNDER SPECIAL CONDITIONS DURING THE UKRAINIAN KOZATSTVO PERIOD**

In the seventeenth - eighteenth centuries Ukraine was called the country of the Cossacks in Europe, and the Ukrainians - the Cossack nation. All segments of its population were imbued with the Cossack spirit. Catherine II's destruction of the Cossacks, which was the basis of the Ukrainian people, had terrible consequences for them, which we have not yet been able to understand and realize. The article is devoted to the analysis of the ideas of the era of the Ukrainian Cossacks (XV - XVIII centuries), which are still successfully used by scientists and practitioners in the specialty 19.00.09 – «Psychology of activity in special conditions».

Among the main Cossack strategemes that have not been lost during the centuries, the authors of the scientific publication highlight and discuss: military tricks on the battlefield and in combat areas; features of the formation of public opinion about the justice of the atamans and the discipline of the Zaporozhian army; propaganda of human attitude to prisoners of war and explanation of the conditions of transition to the ranks of the Zaporozhian army; use of psychological techniques in international contacts; moral and psychological factors for assessing the combat effectiveness of enemy troops; organization of intelligence and counterintelligence, ability to collect and analyze information, disseminate misinformation; system of Cossack physical education, physical and psychophysical training of Cossacks, etc.

The authors hope that the data presented in the article will be useful to scientists and practical psychologists in the security and defense sector of Ukraine and, especially, during the Great Patriotic War of the Ukrainian people against Russian aggression.

**Keywords:** psychology of activity in special conditions, Ukrainian Cossacks, combat capability of troops.

### References

1. «Opys Ukrainy» frantsuzkoho viiskovoho inzhenera i vidomoho kartografa H. Levassera de Boplana ["Description of Ukraine" by French military engineer and famous cartographer G. Levasser de Beauplan] URL: <http://izbornyk.org.ua/boplan/bop01.htm>
2. Vid druzhynnykiv Kyivskoi Rusi do kozakiv do kiborhiv [From the warriors of Kievan Rus to the Cossacks to the cyborgs] URL: <http://argumentua.com/stati/v-d-druzhinnik-v-ki-vsکو-rus-do-kozak-v-do-k-borg-v>
3. Spivets kozatskoi volnytsi Chaikovskiyi Andrii Yakovych [Singer of the Cossack freemason Tchaikovsky Andrew Yakovlevich] URL: [https://ru.osvita.ua/vnz/reports/ukr\\_lit/17060/](https://ru.osvita.ua/vnz/reports/ukr_lit/17060/)
4. P. Kraliuk. Kniazi Vyshnevetski v literaturi polskii ta ukraïnskii abo Khto buv prototypom heroia «narodnoi» pisni «Hei, sokoly...» [Princes Vyshnevetsky in Polish and Ukrainian literature or Who was the prototype of the hero of the "folk" song "Hey, falcons..."] URL: <http://incognita.day.kyiv.ua/knyazi-vishneveczki-v-literaturi-polskij-ta-ukrayinskij.html>
5. Zharkov Ya.M., Kompantseva L.F., Ostroukhov V.V., Petryk V.M., Prysiazhniuk M.M., Skulysh Ye.D. (2012) Istoriia informatsiino-psykholohichnoho protyborstva: pidruchnyk [History of information and psychological confrontation] za zah. red. d.i.u.n., prof., zasl. yurysta Ukrainy Ye.D. Skulysha. K.: Nauk.-vyd. viddil NA SB Ukrainy. 212 p. [In Ukrainian]
6. Informatsiino-psykholohichne protyborstvo za chasiv ukraïnskoho kozatstva [Information and psychological confrontation during the Ukrainian Cossacks] URL: [https://pidru4niki.com/1151051336977/politologiya/informatsiyno-psykholohichne\\_protiborstvo\\_chasiv\\_ukraïnskogo\\_kozatstva](https://pidru4niki.com/1151051336977/politologiya/informatsiyno-psykholohichne_protiborstvo_chasiv_ukraïnskogo_kozatstva)
7. Khotkevych H. M. (1991) Dva hetmany [Two hetmans] Kyiv: Dnipro. 105 p. [In Ukrainian]
8. Siropolko S. (2019) Shkoloznavstvo [School studies] [Elektronna kopiia]: konspekt lektsii, chytanykh v Ukr. ped. in-ti im. M. Drahomanova u Prazi v 1925/6 shk. r. / prof. S. Siropolko. Praha: Siiach. 1926 (Kyiv: NBU im. Yaroslava Mudroho, 2019). [In Ukrainian]
9. Ostrovskiyi O. (2009) Ivan Bohun, polkovnyk vinnitskyi [Ivan Bohun, Colonel of Vinnytsia] K.: MAUP. 312 p. [In Ukrainian]
10. Kozatska doba: osoblyvosti narodnoi fizychnoi kultury ukraïnskoho narodu [Cossack era: features of folk physical culture of the Ukrainian people] URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/dpju/24111/>
11. Iavornytskyi D.Y. (1990) Ystoryia zaporozhskykh kazakov [History of the Zaporozhian Cossacks]/ Yavornytskyi Dmytryi Yvanovych. K.: Naukova dumka. T. 2. 660 p. [In Ukrainian]
12. Zalyzniak L. Ot Zaporozhskykh Volnostei do Novorossyy [Zaporozhye Freedoms to Novorossia]

URL: <http://argumentua.com/stati/ot-zaporozhskikh-volnostei-v-novorossii>

13. Solovev S.M. (1993) Sochyneniya [Compositions]: V 18 kn. M.: Holos; Kolokol-Press. 1993-1998. Kn.1: Ystoryia Rossyy s drevneishykh vremen. T.1-2 M.: Holos. 340 p. [In Ukrainian]

14. Skalkovskyi A.A. (1994) Ystoryia Novoi Sechy, yly posledneho Kosha Zaporozhskoho: Sostavlennaia yz podlynykh dokumentov Zaporozhskoho sechevoho arkhyva A. Skalkovskym. [The history of the New Sich, or the last Kosh of Zaporozhye: Compiled from authentic documents of the Zaporizhzhya Sich archive by A. Skalkovsky] T. I – III. 1840 (suchasne perevydannya – 1994).T. III. S. 173 – 196 p). [In Ukrainian]

Надійшла до редколегії: 10.06.2022

Прийнята до друку: 24.06.2022

15. Slovary y entsyklopedyy na Akademyye. Holovaty Pavel Andreevych [Dictionaries and encyclopedias at Academician. Holovaty Pavel Andreevich] URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1466691>

16. Hloba Yvan Yakovlevych. Vykyedyia URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%B0,%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD\\_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%B0,%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87)

*В.Босько, аспірант (ORCID 0000-0003-2051-604X)*

*Учбово-оздоровчий центр «ДАО», Одеса*

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ

Здійснюється теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання екстремальних психологів. Доводиться, що емоційне вигорання розглядається як результат хронічного стресу на робочому місці і являє собою процес послідовної втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного та психофізіологічного виснаження та зниження професійної мотивації. Обґрунтовується, що діяльність психологів, які працюють у відомствах і підрозділах сектору оборони та безпеки, стає особливо складною в умовах повномасштабної війни в Україні. Специфіка роботи зазначеної категорії екстремальних психологів пов'язана із отриманням негативної емоціогенної інформації, аналізом минулих травматичних подій клієнтів тощо. Це все прямо чи опосередковано впливає на особистість та поведінку психологів і може спричиняти їх емоційне вигорання.

Аналізуються сучасні шляхи та засоби попередження і мінімізації емоційного вигорання екстремальних психологів, серед яких створення адекватних умов їх роботи та відпочинку, підвищення соціального статусу, а також використання широкого спектру психокорекційних та психотерапевтичних методів. Профілактика синдрому емоційного вигорання має здійснюватися з урахуванням особливостей психотравмуючих факторів, та спрямовуватися на вироблення стратегії вибіркового сприйняття, усвідомлення позитивних аспектів ситуації та зниження неприємних аспектів, навчання саморегуляції в стресових станах та формування асертивності. Перспективним напрямком профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів є застосування психологічних тренінгів, які сприятимуть попередженню й виправленню певних особистісних і поведінкових відхилень, а також забезпечать особистісний і професійний розвиток психологів.

**Ключові слова:** екстремальні психологи, емоційне вигорання, профілактика, психокорекція, психотерапія, психологічний тренінг.

**Вступ.** Проблема профілактики і корекції емоційного вигорання різних фахівців була і залишається науково і практично затребуваною і особливо актуалізується сьогодні. Зазвичай, найбільш вразливими категоріями з точки зору ризику емоційного вигорання є фахівці допомагаючих професій, серед яких педагоги, лікарі, соціальні працівники а також психологи. Серед категорії психологів виділяється особлива професійна спільнота фахівців, які працюють в Національній поліції України, Збройних Силах, Державній службі України з надзвичайних ситуацій, Національній гвардії України, Державній прикордонній службі

України, Службі безпеки України та інших відомствах і підрозділах сектору оборони та безпеки. Зазначену категорію визначають як екстремальні психологи, до яких також можна віднести й цивільних психологів, діяльність яких має ознаки екстремальності, зокрема фахівців, які працюють в підрозділах медицини катастроф, приватних охоронних структурах, залучаються до оперативно-розшукових заходів та кримінальних розслідувань, проведення переговорів із терористами при захопленні заручників, реабілітації звільнених полонених тощо.

Екстремальні психологи в своїй

роботі використовують широкий спектр методів практичної психології, психотерапевтичних технік, які пов'язані з глибинним пропрацюванням минулих травматичних подій, неодноразовим згадування і повторенням пережитих негативних емоцій вивільнення емоцій, вирішення внутрішніх конфліктів, морального піднесення тощо. Тривале отримання негативної емоціогенної інформації прямо чи опосередковано (латентно) впливає на особистість та поведінку психологів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливо складною стала робота екстремальних психологів після початку повномасштабної військової агресії проти України з боку Російської Федерації. Надання психологічної допомоги людям постраждалим від війни виявляється надзвичайно важкою справою оскільки торкається найважливіших екзистенційних цінностей існування людини – її життя та здоров'я. Морально і психологічно енерговитратними є критичні інциденти, пов'язані із травмуванням і пораненнями людей, а також пораненнями чи загибеллю колег, друзів тощо [1].

В цих умовах ефективна робота екстремального психолога з різними категоріями людей, здійснення заходів психокорекції та психотерапії, проведення при необхідності системної психореабілітаційної роботи з ними, потребує справжньої самовіддачі психолога, що може іноді спричиняти свідоме чи несвідоме сорбування негативних психогенних переживань і станів клієнтів, впливати на поведінку і особистість самого психолога, призводити до власних психоемоційних труднощів і спричиняти емоційне вигорання.

Загалом цей феномен також часто називають як «професійне вигорання», а розлад, пов'язаний із ним має назву - синдром емоційного вигорання. Емоційне професійне вигорання визначається як реакція організму на постійну дію професійних стресів і перевантажень. Вигорання проявляється як розумове, психоемоційне, фізичне виснаження. Спочатку людина відчуває невдоволення роботою, далі страждає від різних негативних стресогенних ситуацій, фізіологічних реакцій тощо аж до повного виснаження.

**Результати.** Наукове вивчення феномену емоційного вигорання розпочалося в 70-80-х роках минулого століття в США. Традиційно «першопроходцем» в дослідженні емоційного вигорання вважається американський психолог і психіатр Х. Френденбергер, який описав феномен, що спостерігав у себе і своїх колег (виснаження, втрата мотивів і відповідальності тощо). Х. Френденбергер запропонував термін «синдром вигорання» для опису розчарування, деморалізації та крайньої стомленості, які він спостерігав у медичних працівників і власне дав таку метафоричну назву цьому феномену – вигорання (burnout). Автор обґрунтував нову модель для розгляду дистресу та функціональних порушень, пов'язаних з роботою фахівців соціономічних професій [2].

П. Бриль розглядав синдром перегорання як виключно опосередкований, пов'язаний з роботою, «дисфорічний та дисфункціональний стан» людини, яка не мала раніше будь-яких психопатологічних проблем, сумлінно виконувала свої професійні обов'язки протягом тривалого часу, але при неможливості психічного відновлення

виявила психологічні труднощі, з якими не спроможна впоратись без сторонньої допомоги, або відповідних змін робочої ситуації [3].

Дж. Едельвіч і А. Бродський у своїй роботі «Вигорання: стадії розчарування в професіях допомоги», характеризували вигорання як наростаючу втрату ідеалізму, енергії та цілі, переважно у фахівців, професійна діяльність яких спрямована на надання допомоги іншим людям. [4].

Дослідники Б. Перлман та Е. Хартман виділили групи факторів, які надають певний вплив на розвиток синдрому вигорання в професіях типу «людина-людина», зокрема це 1) особистісні, 2) рольові та 3) організаційні. Особистісні фактори автори визначали такі: стать, вік, екстраверсія/інтроверсія, самоповага, авторитаризм, реактивність, рівень емпатії, мотивація, трудоголізм, ступінь задоволеності професією, поведінкова реакція на стрес, зокрема стосовно прояву переважних стратегій подолання кризових ситуацій тощо [5].

В. Пейн розрізняв вигорання у двох вимірах: як стресовий синдром, так званий «ідентифікований кластер почуттів і поведінкових реакцій», що найчастіше виявляються в стресових і фруструючих робочих ситуаціях; як психічний розлад, що часто має серйозні, клінічно значущі обмеження життєдіяльності і що може бути кінцевим результатом процесу перегорання. [6].

Стосовно рольових факторів синдрому вигорання В. Пейн разом із Б. Перлманом та Е. Хартманом сходилися у думках про зв'язок «емоційного вигорання» з почуттям значущості себе на робочому місці, з автономією, професійним просуванням, та рівнем контролю з

боку керівника. Автори виявили зв'язок між рольовою невизначеністю, рольовою конфліктністю та емоційним вигоранням. На їх думку робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому «емоційного згорання», а за нерівномірного або нечіткого розподілення відповідальності в процесі роботи за власні професійні дії цей фактор різко зростає, навіть при вельми низькому робочому навантаженні. Також сприяють розвитку емоційного вигорання такі професійні ситуації, у яких спільні зусилля не узгоджені, відсутня інтеграція і координація дій, наявна конкуренція [5; 6].

К. Маслач визначав синдром емоційного вигорання як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, почуття внутрішньої емоційної порожнечі, які безпосередньо викликані роботою і зазвичай виявляються у професіях соціальної сфери [7]. На підставі факторного аналізу, К. Маслач виділив основні складові синдрому перегорання, серед яких деперсоналізація, емоційна виснаженість та редукція професійних досягнень. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до праці та об'єктів своєї праці, що, зокрема, проявляється у бездушному, негуманному ставленні до людей. Емоційне виснаження, у розумінні К. Маслач, виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням і проявляється, як почуття емоційної спустошеності та втоми. Редукція професійних досягнень передбачає виникнення у працівників почуття невпевненості та некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення безуспішності своєї роботи [7].

Сучасні вітчизняні дослідження емоційного вигорання присвячені вивченню чинників, особливостей прояву, профілактики і корекції цього феномену в різноманітних галузях діяльності. Так, зокрема професійне вигорання працівників Державної податкової служби України ґрунтовно дослідила Грубі Т.В., яка пов'язала емоційне, розумове та фізичне виснаження податківців із довготривалим залученням їх до некерованої стресової ситуації під час емоційно насичених контактів у професійній діяльності. Емпіричним шляхом авторка виявила середній і високий рівні професійного вигорання більше ніж у половини досліджуваних працівників Державної податкової служби України. Значна кількість податківців виявилися схильними до редукції особистих досягнень, зниження робочої продуктивності та уникнення обов'язків, які вимагають емоційних витрат. За даними Грубі Т.В., у досліджуваних спостерігається схильність до емоційного виснаження та деперсоналізації, а вагому роль у проявах синдрому професійного вигорання податківців відіграє порушення балансу між внеском у роботу і результатом. Це обумовлює спроби згортання працівниками своїх професійних обов'язків, формує цинічне ставлення до інших людей та емоційне виснаження. Значущими особистісними чинниками професійного вигорання податківців виявлено рівень нейротизму, трудоголізму, недоліки саморегуляції та самоменеджменту [8].

Лотоцька-Голуб Л.Л. у своєму дослідженні визначила природу, зміст та основні чинники соціально-психологічних механізмів, які лежать в основі емоційного вигорання лікарів і суттєво впливають на продуктивність

їх професійної діяльності [9]. Явище резистентності до емоційного вигорання, на думку Лотоцької-Голуб Л.Л., варто розглядати на трьох рівнях:

1) на рівні особистісних і соціальних ресурсів, які має фахівець (його уявлення про особисті уміння, навички, здібності, власну ефективність у розв'язанні професійних задач) та його спроможності надавати практичну й емоційну підтримку оточуючим у екстремальній ситуації або перевантаженні;

2) на рівні прояву специфічних поведінкових і когнітивних стратегій, які використовуються для управління умовами професійної діяльності, професійним навантаженням та функціональними реакціями на взаємодію цих факторів;

3) протидія перевтомленню відбувається завдяки прояву індивідуальних стилів поведінки (індивідуальні копінг-стратегії) [9].

В контексті аналізу проблеми профілактики емоційного вигорання психологів, заслуговує на увагу теоретичне та експериментальне дослідження психологічних умов подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти, яке провела Ю.М. Чемодурова [10]. На думку авторки, траєкторія професіогенезу психолога визначається певними психологічними новоутвореннями різних його етапів і криз, серед яких є професійні деформації особистості, що визначаються як зміни особистісних якостей професіонала під впливом професійної діяльності. Це призводять до «викривлення» психологічної моделі діяльності у вигляді порушення раніше засвоєних способів дії, виникнення стереотипів професійного поведіння,

психологічних бар'єрів у засвоєнні нових професійних технологій. Серед ознак професійних деформацій в особистісній сфері психолога, Ю.М. Чемодурова визначає виникнення психічних бар'єрів у вигляді інтенсивних емоційних переживань негативного характеру, що є результатом емоційного (психічного) вигорання [10].

Слід зазначити, що у 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно визнала синдром емоційного вигорання як хворобу. Зазначена хвороба увійшла в нову редакцію класифікаційного списку Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), який вступив у силу з 1 січня 2022 року. За визначенням МКХ-11 вигорання – це синдром, який концептуалізується як результат хронічного стресу на робочому місці, що не вдалося успішно подолати. Він характеризується такими трьома вимірами як 1) відчуття спустошення або виснаження енергії; 2) підвищена психічна віддаленість від роботи, або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою; і 3) відчуття неефективності та невиконання, тобто низької продуктивності в роботі. Зазначено, що вигорання відноситься саме до явищ у професійному контексті і не повинно застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя [11].

Досвід екстремальних психологів, які надавали різноманітну індивідуальну чи групову психологічну допомогу правоохоронцям, військовослужбовцям, рятувальникам та іншим категоріям фахівців свідчить, що, на жаль, повністю позбавитись негативного впливу стресогенних ситуацій, з якими доводиться працювати психологам, вдається

далеко не всім. В професійному середовищі екстремальних психологів існує негласне етичне правило повної викладки під час здійснення психологічної роботи аж до самопожертви, адже люди з якими вони працюють виконували свій громадянській і військовий обов'язок, жертвували своїм життям і заслуговують на відповідне ставлення і допомогу.

Виходячи з наведеного виникає закономірне питання, які є способи та методи запобігання емоційному вигоранню, корекції або зменшення його наслідків і негативного впливу на діяльність, життя і здоров'я людини? Загалом серед сучасних шляхів і методів попередження та подолання емоційного вигорання фахівців визначають психологічні, медичні, соціальні, економічні, моральні, фізичні, духовні, культурні, рекреаційні тощо. Провідними психологічними методами профілактики та усунення емоційного вигорання в сучасних умовах вважаються психокорекція, психотерапія психологічний тренінг.

Проблеми профілактики синдрому емоційного вигорання певною мірою також розглядаються в останніх наукових дослідженнях. Ще К. Маслач, який дав таке вражаюче, але точне формулювання: «Згорання – це плата за співчуття», радив не брати на себе чужих проблем, не розчинятися в чужому «я», приділяти більше уваги своєму внутрішньому світу, не ставати рабом своїх обов'язків [7]. Проте, вигорання не обмежується професійною сферою та стресогенним характером діяльності людини. Втрата людиною відчуття сенсу своєї професійної діяльності, знецінення зусиль та втрата віри в сенс життя переживається, як внутрішньо особистісний конфлікт.

Для мінімізації синдрому емоційного (професійного) вигорання фахівців допоміжних професій сьогодні пропонуються, крім створення адекватних умов роботи та відпочинку працівників, підвищення їх соціального статусу, різні психокорекційні та психотерапевтичні методи. Зокрема, М.С. Міщенко, визначає такі психологічні чинники запобігання формуванню синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, як низька тривожність, відкритість у спілкуванні, впевненість в собі, задоволеність роботою, екстравертованість, пластичність, розслабленість. На його думку, ефективним засобом профілактики синдрому емоційного вигорання є підвищення рівня емоційної стійкості і саморегуляції людини на етапі її професійного становлення. Для запобігання та подолання емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів автором запропоновано програму психокорекції синдрому емоційного вигорання, що включає в себе теоретичний (знання проблеми емоційного вигорання, симптомів і шляхів подолання) та практичний (створення й аналіз проблемних ситуацій, вирішення ситуаційних задач) блоки [12].

Т.А. Вежновець і В.Д. Парій довели, що профілактика синдрому емоційного вигорання має здійснюватися з урахуванням особливостей психотравмуючих факторів залежно від типу трудової мотивації [13]. Н.Є. Водоп'янова пропонує для профілактики емоційного вигорання метод подолання синдрому через психосинтез, створення адекватних умов роботи та, головне, підвищення соціального статусу фахівця [14].

О.А. Мірошніченко

запропонував прийоми профілактики для профілактики синдрому професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах. Сутність цих прийомів полягає у виробленні стратегії вибіркового сприйняття, усвідомленні позитивних аспектів ситуації та зниження неприємних аспектів, навчанні використовувати гумор як буфер між стресовою ситуацією та людиною, формуванні асертивності та поведінки за типом Б (не виявляти ворожості, прагнення до постійного змагання, поспіху тощо) [15].

За кордоном для вирішення проблем емоційного вигорання розробляються спеціальні програми групової психотерапії (тренінги), вважаючи найбільш ефективним способом боротьби з емоційним вигоранням когнітивно-поведінкову психотерапію за методом Балінта (cognitive behavioral therapy) [16]. На відміну від традиційного клінічного розбору чи консилиуму акцент у роботі балінтівської групи робиться на різних особливостях терапевтичних взаємин, на реакціях, труднощах, невдачах, які консультанти чи психотерапевти самі виносять на обговорення. Група фахівців чисельністю 8-12 чоловік зустрічається кілька разів на місяць (тривалість зустрічі 1,5-2 години) протягом кількох років.

Також зарубіжні автори, розглядаючи профілактику емоційного вигорання, пропонують схему трьох R – Recognize (визнання), Reverse (зворотний розвиток), Resilience (стійкість). Визнання включає стеження за попереджувальними знаками вигорання, зворотний розвиток – управління стресом і вміння знаходити підтримку, а стійкість передбачає протистояння стресу, дбаючи про свій фізичний та емоційний стан [16].

Ефективним напрямком профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів є застосування психологічних тренінгів, які з огляду на методичну універсальність, практичну спрямованість і доступність сьогодні стають не тільки складовою особистісного і професійного удосконалення людей, а й засобом виправлення певних особистісних і поведінкових вад, зцілення від різних психологічних розладів. Форсоване інтерактивне навчання під час тренінгу дозволяє за короткий термін засвоїти великий обсяг інформації та закріпити отримані знання й уміння на практиці. Слід зазначити, що інтенсивний розвиток людини і групи під час тренінгу відбувається за рахунок прояву групових феноменів, що мають синергетичну природу, використання спеціальних процедур, тренерських технік, різнопланових методів і прийомів, що по суті є маніпулятивними, забезпечують трансляцію тренінгових конструктів та створюють своєрідне психологічне середовище для розширення самосвідомості людини, активізації її творчого потенціалу та позитивної особистісної трансформації. Головною умовою тренінгових маніпуляцій є їх конструктивізм та дотримання етичних принципів тренінгу, головний з яких є принцип «не нашкодь» [17].

**Висновки.** Отже, теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання дозволив визначити, що більшість зарубіжних і вітчизняних дослідників сходяться на думці, що емоційне вигорання являє собою процес послідовної втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного та психофізіологічного виснаження, зниження інтересу і задоволення

виконанням роботи, особистісної відстороненості та розглядається як результат хронічного стресу на робочому місці. Синдром емоційного вигорання характеризується вираженим поєднанням симптомів порушення у психічній, соматичній та соціальній сферах життя, є патологічним станом, пов'язаним із перевтомою, виснаженням життєвих сил.

Специфіка діяльності екстремального психолога зумовлює виникнення різноманітних труднощів, пов'язаних із отриманням негативної емоціогенної інформації, аналізом минулих травматичних подій тощо. Враховуючі, що професійна діяльність психолога передбачає високий рівень емпатичності, негативні емоції прямо чи опосередковано впливають на особистість та поведінку психологів і можуть спричиняти їх емоційне вигорання.

Сучасними шляхами і методами попередження та подолання емоційного вигорання фахівців визначають психологічні, медичні, соціальні, економічні, моральні, фізичні, духовні, культурні, рекреаційні тощо. Для мінімізації емоційного вигорання екстремальних психологів пропонуються створення адекватних умов їх роботи та відпочинку, підвищення соціального статусу, а також використання широкого спектру психокорекційних та психотерапевтичних методів. Профілактика синдрому емоційного вигорання має здійснюватися з урахуванням особливостей психотравмуючих факторів, та спрямовуватися на вироблення стратегії вибіркового сприйняття, усвідомлення позитивних аспектів ситуації та зниження неприємних аспектів, навчання саморегуляції в стресових станах та формування асертивності.

Перспективним напрямком профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів є застосування психологічних тренінгів, які сприятимуть попередженню й виправленню певних особистісних і поведінкових вад, зціленню від різних психологічних розладів, а також забезпечать особистісний і професійний розвиток психологів.

### Література

1. Лефтеров В.О., Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія. Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.
2. Freudenberger, H.J. Staff burnout // J. of Social Issues. 1974. №. 30. P.159–165.
3. Brill P.L. The need for an operational definition of burnout // Family & Community Health. 1984. №.6. P. 12–24.
4. Edelwich J., Brodsky A. Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions. Human Sciences Press, NY, 1980. P. 46–49.
5. Perlman B., Hartman E. A. «Burnout»: summary and future and research // J. Human relations. 1982. Vol. 14. № 5. P. 153–161.
6. Paine W.S. The burnout syndrome. The Burnout syndrome: Current research, theory, interventions. In: J.W. Jones (Ed). London: House Press, 1982. P. 1-29.
7. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective. In: Professional burnout: Recent developments in the theory and research [Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach and T. Marek] Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.
8. Грубі Т.В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. - 20 с.
9. Лотоцька-Голуб Л.Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.07 Київ. 2016. 258 с.
10. Чемодурова Ю.М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти. [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ. 2019. - 21 с.
11. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS). URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (дата звернення: 10.05.2022).
12. Міщенко М.С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.
13. Вежновець Т.А., Парій В.Д. Синдром емоційного вигорання в медичних працівників хірургічних відділень із позиції кадрового менеджменту. Україна. Здоров'я нації [Интернет]. 2016. (1-2): 41-47. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn\\_2016\\_1-2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2016_1-2_11) (дата звернення: 05.06.2022).
14. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
15. Мірошниченко О.А.

Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

16. Smith M., Segal J., Robinson L. Burnout Prevention and Treatment. HelpGuide, 2020. URL: [https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm#:~:text=Even%20though%](https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm#:~:text=Even%20though%20it%20may%20be,10%2Dminute%20bursts%20of%20activity)

20it%20may%20be,10%2Dminute%20bursts%20of%20activity (дата звернення: 29.05.2022).

17. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: У 2-х т. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2008. 242 с.

*V.Bosko, Postgraduate Student  
Educational and health center "DAO", Odessa*

## THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF EXTREME PSYCHOLOGISTS

A theoretical analysis of the problem of emotional burnout of extreme psychologists is carried out. It is proven that emotional burnout is considered as a result of chronic stress at the workplace and is a process of consistent loss of emotional, cognitive and physical energy, which manifests itself in symptoms of emotional and psychophysiological exhaustion and a decrease in professional motivation. It is substantiated that the activities of psychologists working in departments and units of the defense and security sector become especially difficult in the conditions of a full-scale war in Ukraine. The specificity of the work of this category of extreme psychologists is related to receiving negative emotional information, analysis of past traumatic events of clients, etc. All this directly or indirectly affects the personality and behavior of psychologists and can cause their emotional burnout. Modern ways and means of preventing and minimizing the emotional burnout of extreme psychologists are analyzed, including creating adequate conditions for their work and rest, increasing their social status, as well as using a wide range of psychocorrective and psychotherapeutic methods. Prevention of emotional burnout syndrome should be carried out by taking into account the characteristics of psycho-traumatic factors, it also should be aimed to develop a strategy of selective perception, awareness of positive aspects of the situation and reduction of unpleasant aspects, learning self-regulation in stressful situations and forming assertiveness. A promising direction for the prevention of emotional burnout of extreme psychologists is the use of psychological trainings, which will contribute to the prevention and correction of certain personal and behavioral deviations, as well as ensure the personal and professional development of psychologists.

**Key words:** extreme psychologists, emotional burnout, prevention, psychocorrection, psychotherapy, psychological training.

### References

1. Lefterov V.O., Timchenko O.V. Psykholohichni determinanty zahybeli ta poranen pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav: monohrafiia. Donetsk: DIVS MVS Ukrainy, 2002. 324 s.

2. Freudenberger, H.J. Staff burnout // J. of Social Issues. 1974. №. 30.

P.159–165.

3. Brill P.L. The need for an operational definition of burnout // Family&Community Health. 1984. №.6. P. 12–24.

4. Edelwich J., Brodsky A. Burn-out: Stages of dillusionment in the helping professions. Human Sciences Press, NY, 1980. P. 46–49.

5. Perlman B., Hartman E. A. «Burnout»: summary and future and research // J. Human relations. 1982. Vol. 14. № 5. P. 153–161.
6. Paine W.S. The burnout syndrome. The Burnout syndrome: Current research, theory, interventions. In: J.W. Jones (Ed). London: House Press, 1982. P. 1-29.
7. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective. In: Professional burnout: Recent developments in the theory and research [Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach and T. Marek] Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.
8. Hrubı T.V. Psykholohichni chynnyky profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv derzhavnoi podatkovoi sluzhby Ukrainy [Tekst] : avtoref. dys. ... kand. psihol. nauk : 19.00.10. Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t psiholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. K., 2012. - 20 s.
9. Lototska-Holub L.L. Sotsialno-pshkholohichni chynnyky rezystentnosti do emotsiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti likariv. Dysertatsiia na zdobuttia naukovoho stupenia kandydata psiholohichnykh nauk: 19.00.07, Kyiv. 2016. 258 s.
10. Chemodurova Yu.M. Psykholohichni umovy podolannia profesiinykh deformatsii praktychnykh psiholohiv u systemi pisliadyplomnoi osvity. [Tekst] : avtoref. dys. ... kand. psihol. nauk : 19.00.07. Natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni M.P. Drahomanova, Kyiv. 2019. - 21 s. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS). URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (data zvernennia: 10.05.2022)
11. Mishchenko M.S. Psykholohichni chynnyky zapobihannia syndromu emotsiinoho vyhorannia u maibutnikh praktychnykh psiholohiv: monohrafiia. Uman : VPTs «Vizavi», 2016. 236 s.
12. Vezhnovets T.A., Parii V.D. Syndrom emotsiinoho vyhorannia v medychnykh pratsivnykiv khirurhichnykh viddilen iz pozytsii kadrovoho menedzhmentu. Ukraina. Zdorovia natsii [Ynternet]; 2016; (1-2): 41-47. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn\\_2016\\_1-2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2016_1-2_11) (data zvernennia: 05.06.2022)
13. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vigoraniya: diagnostika i profilaktika. 2-e izd. SPb. : Piter, 2009. 336 s.
14. Miroschnychenko O.A. Profilaktyka syndromu «profesiinoho vyhorannia» u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Zhytomyr : Vydvo ZhDU im. I. Franka, 2015. 156 s.
15. Smith M., Segal J., Robinson L. Burnout Prevention and Treatment. HelpGuide, 2020. URL: <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm#:~:text=Even%20though%20it%20may%20be,10%2Dminute%20bursts%20of%20activity> (data zvernennia: 29.05.2022).
16. Lefterov V.O. Psykholohichni treninhovi tekhnolohii v orhanakh vnutrishnykh sprav: monohrafiia: U 2-kh t. T. I: Metodolohiia psyhotreninhu ta yoho vykorystannia u profesiino-pshkholohichnomu rozvytku personalu, zadiianoho v ekstremalnykh vydakh diialnosti. Donetsk: DIuI, 2008. 242 s.

Надійшла до редколегії: 18.07.2022  
Прийнята до друку: 22.07.2022

УДК 159.9.07:316.4

*В.Ташматов, к.психол.н., ст.викл. (ORCID 0000-0002-3786-9004)**Національний університет «Одеська юридична академія»*

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті розглядаються основні функції Державної служби України з надзвичайних ситуацій, визначається важливість професійної діяльності та функціональних обов'язків психологів цієї служби. Акцентується увага на специфічність функцій, які ними виконуються в умовах війни в Україні, що почалася 24 лютого 2022 року. Розглядаються основні функції, що виконує взагалі ДСНС, та безпосередня робота психологів служби. Детально визначається коло суб'єктів діяльності, на яких і направлена специфічна робота психолога ДСНС, таких як: персонал ДСНС; потерпілих від наслідків надзвичайних ситуацій; людей, яким завдано матеріальної шкоди; люди, які втратили близьких; свідки негативної психологічно травмуючої дії надзвичайної ситуації; так звані спостерігачі. Крім того, було проаналізовано дослідження вітчизняних вчених в цієї області, в ході якого встановлена актуальність та важливість вибраної теми. Розглянуто повний процес психологічного забезпечення професійної підготовки персоналу ДСНС та значення психологічної служби у супроводженні повсякденної роботи співробітників ДСНС. Визначено основи професійно-психологічного відбору персоналу та діяльності по створенню науково-методичних комплексів безпосереднього забезпечення роботи психологічної служби ДСНС, в умовах надзвичайних ситуацій, в тому числі воєнного характеру. Звернута увага на специфічність функцій, що виконуються психологами ДСНС, під час військових дій та особливостях корекційної роботи з особовим складом після ліквідації надзвичайних ситуацій військового характеру. Визначено вплив екстремальних умов війни на психологічні функції працівників ДСНС та на їхній соматичний функціонал, в основному на той, що іннервує м'язи тіла, забезпечує сенсорні і моторні функції організму. Розглядаються особливості роботи психолога ДСНС на місці ліквідації надзвичайної ситуації та професійні принципи надання екстреної психологічної допомоги. Визначається важливість актуалізації адаптивних та компенсаторних ресурсів особистості, мобілізації психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин, як на людей, що були під психологічно негативним впливом наслідків надзвичайної ситуації так і психолога ДСНС безпосередньо.

**Ключові слова:** Державна служба України з надзвичайних ситуацій, надзвичайні ситуації; психологічний відбір; психологічне супроводження; функції психологічної служби.

**Вступ.** Дослідження професійної діяльності психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) завжди буде актуальним. Професійна діяльність таких фахівців є одним із видів практичної психології. Вони оцінюють, діагностують і вивчають поведінку і розумові процеси людини,

проводять дослідження та надають необхідну психологічну допомогу. Але це не звичайні психологи, це психологи, що працюють з людьми, які мають безпосереднє відношення до надзвичайної ситуації (далі – НС). Тобто до обстановки, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності

населення, спричиненою катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті [1]. Українське сьогодення наповнене великою кількістю надзвичайних подій, стихійних лих, масштабних катастроф, терористичних актів та проведенням бойових дій. Важка картина різноманітних руйнацій, спустошень та загибелі людей несе безпосередню загрозу для психічного здоров'я населення.

**Методика дослідження.** В нашій статті ми проведемо дослідження професійної діяльності психологів ДСНС, акцентуючи увагу на специфічність функцій, які ними виконуються в умовах війни. Ми розглянемо функції, які виконує взагалі ДСНС, та безпосередню роботу психологів, як важливу складову цієї служби. Також розберемо коло суб'єктів діяльності, на яких і направлена специфічна робота психолога ДСНС. Крім того, ми проаналізуємо дослідження вітчизняних вчених в цієї області.

**Результати.** Чим же є Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Це служба, яка є однією із найважливіших серед центральних органів виконавчої влади в нашій державі, на яку покладено функції по попередженню надзвичайних ситуацій та боротьбою з їх наслідками.

Безпосередньо такими функціями є:

1) вжиття заходів та проведення робіт по запобіганню надзвичайним ситуаціям, захисту населення і територій від них, тобто профілактична функція;

2) аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи;

3) заходи по гасінню пожеж;

4) ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій в умовах екстремальних температур, задимленості, загазованості, загрози вибухів, обвалів, зсувів, затоплень, радіоактивного, хімічного забруднення та біологічного зараження та інших небезпечних проявів;

5) проведення робіт піротехнічного напрямку, пов'язаних із знешкодженням вибухонебезпечних предметів, сучасних боєприпасів та підривних засобів, в тому числі і тих, що залишилися на території нашої держави після воєнних дій;

6) здійснення комплексу заходів з метою ліквідації небезпек, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами, зокрема нетехнічне та технічне обстеження територій, виявлення, маркування, знешкодження та знищення вибухонебезпечних предметів, складення відповідних карт, підготовки документації після розмінування, надання громадам інформації про протимінну діяльність та передачу очищеної території;

7) з метою недопущення виникнення НС та ліквідації їх наслідків, проведення вибухових робіт;

8) здійснення заходів по життєзабезпеченню постраждалих;

9) надання домедичної та медичної допомоги постраждалим у районах надзвичайної ситуації і

подальше транспортування їх до закладів охорони здоров'я;

10) перевезення різноманітних матеріальних, матеріально-технічних засобів, призначених для проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, ліквідації наслідків НС;

11) перевезення та надання гуманітарної допомоги постраждалим внаслідок НС;

12) у випадках, визначених законодавством України, надання допомоги іноземним державам по проведенню аварійно-рятувальних, невідкладних робіт та інших робіт щодо ліквідації наслідків НС, гуманітарного розмінування територій та водних акваторій;

13) проведення аварійно-рятувального обслуговування суб'єктів господарювання та окремих територій, на яких існує небезпека виникнення НС.

Безпосередньо психологічна служба ДСНС не займається вищезазначеними функціями. Але для нормального функціонування усього комплексу дій із попередження, недопущення та ліквідації наслідків НС система ДСНС обов'язково має бути забезпечена спеціально підготовленими психологами.

### **Обговорення результатів.**

Професійна діяльність психолога ДСНС в умовах війни, на нашу думку, умовно поділяється на п'ять частин.

1. Діяльність, направлена на психологічне забезпечення підбору персоналу ДСНС. В себе включає:

- організація професійно-психологічного відбору кандидатів для проходження служби в ДСНС;
- проведення професійно-психологічного відбору кандидатів для проходження служби в ДСНС;
- організація професійно-

психологічного відбору кандидатів на навчання у навчальних закладах ДСНС;

- проведення професійно-психологічного відбору кандидатів на навчання у навчальних закладах ДСНС.

Цей процес передбачає визначення рівня професійної придатності і здійснюється відповідно до переліку методик, які використовуються для професійно-психологічного відбору кандидатів на службу та навчання. Це такі методики як: методика КОТ, методика «Слухомовна пам'ять», методика «Коректурна проба», методика «16-факторний опитувальник Кеттела», методика схильності до ризику О.Г. Шмельова, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова і С.В. Чермяніної, шкільний тест інтелектуального розвитку (ШТУР), невербальний тест Кеттела, багатофакторний особистісний опитувальник FPI.

Професійно-психологічний відбір кандидатів проводиться в індивідуальній або груповій формі та включає такі етапи:

а) співбесіда, яка передбачає отримання інформації про умови виховання і розвитку кандидата, його професійну спрямованість, особливості спілкування і поведінки;

б) психологічне обстеження (здійснюється з метою вивчення особистості кандидата).

2. Діяльність по створенню науково-методичних комплексів безпосереднього забезпечення роботи психологічної служби ДСНС в умовах війни, яка в себе включає:

- упровадження новітніх психологічних програм за напрямками службової діяльності;
- упровадження валідних

психотренінгових технологій, у тому числі із застосуванням комп'ютерної техніки;

- упровадження автоматизованих психодіагностичних комплексів, для вивчення, оцінки і прогнозування професійної діяльності;

- розробка навчально-методичних матеріалів для слухачів та курсантів, які проходять навчання у навчальних закладах ДСНС;

- науково-дослідницьке та методичне супроводження діяльності психологічної служби ДСНС.

3. Діяльність, яка направлена на психологічне забезпечення професійної підготовки персоналу ДСНС, яка в себе включає:

- постійна організація психологічної підготовки персоналу ДСНС; з урахуванням специфіки та умов виконання завдань за призначенням

- проведення психологічної підготовки з персоналом ДСНС, який виконує конкретні специфічні завдання, особливо з тими співробітниками, що займаються ліквідацією наслідків військових дій (співробітники піротехнічного підрозділу, підрозділу радіаційного, хімічного та біологічного захисту, газодимозахисної служби та інші);

- загальна психологічна підготовка з слухачами та курсантами, які проходять навчання у навчальних закладах ДСНС;

- спеціальна психологічна підготовка з слухачами та курсантами, які проходять навчання у навчальних закладах ДСНС, в тому числі психологічна готовність до виконання завдань в різноманітних екстремальних умовах.

4. Діяльність по психологічному супроводженню повсякденної роботи співробітників ДСНС, яка в себе

включає:

- безпосередня участь у проведенні атестації персоналу ДСНС, в ході якої здійснюється оцінка рівня їх індивідуально-психологічних якостей, особливо в умовах війни;

- надання допомоги керівникам органів і підрозділів ДСНС, при створенні ефективної системи психологічної готовності персоналу до виконання завдань за призначенням;

- моніторинг соціально-психологічного клімату у колективах;

- вивчення рейтингу посадових осіб керівної ланки органів та підрозділів ДСНС;

- надання допомоги керівникам у згуртуванні колективу;

- підготовка рекомендацій щодо попередження суїцидів, здійснення психологічного аналізу їх причин;

- проведення психопрофілактичної роботи в умовах війни, спрямованої на збереження, зміцнення й відновлення психологічної безпеки та психічного здоров'я персоналу ДСНС;

- попередження виникнення соціально-психологічної та особистісної дезадаптації;

- надання психологічної допомоги персоналу ДСНС, які перебували в екстремальних умовах, особливо пов'язаних з військовими діями;

- психологічна підтримки та, у разі необхідності, психологічна терапія персоналу ДСНС, що постраждав внаслідок дії різноманітних стрес-факторів.

5. Робота психолога ДСНС безпосередньо на місці ліквідації наслідків НС. Ця робота включає в себе надання екстреної психологічної допомоги постраждалим унаслідок НС, особливо військового характеру, таких як:

- потерпілі, ізольовані у осередку НС (наприклад, люди, що перебувають у завалі під плитами зруйнованої ракетою будинку);

- постраждали фізично (поранені та контужені);

- люди, які втратили своїх рідних і близьких або не мають інформації щодо їхньої долі;

- постраждали матеріально (зруйнований будинок, спалений автомобіль);

- свідки (люди, які, незважаючи на те, що вони залишилися непошкодженими фізично, не постраждали їхні родичі й близькі, залишилося цілим їхнє матеріальне майно, були присутні під час військових дій та бачили їх трагічні наслідки);

- спостерігачі (так звані «зівачи»)

- люди, які безпосередньо не були причетними до надзвичайної ситуації, але, довідавшись від знайомих або із засобів масової інформації про подію, прибули на місце цієї НС[4];

- персонал ДСНС, який особисто здійснював заходи по ліквідації наслідків військових дій.

При цьому необхідно відмітити, що все зазначене, психолог ДСНС проводить в умовах війни, яка триває майже п'ять місяців, що значно збільшує рівень навантаження на його професійну діяльність.

Велика кількість фактів одномоментної загибелі чи поранення багатьох людей, руйнувань об'єктів військової та цивільної інфраструктури, часткового або повного знищення будинків, іншого майна, вкрай негативно впливає на психологічне здоров'я населення. Таких прикладів ми можемо привести велику кількість. Це і враження ракетою 01 березня 2022 року будинку на площі Свободи у місті Харків

(загинуло більше 10 осіб), розстріл з танку 11 березня 2022 року будинку пристарілих у місті Кременний (загинуло 56 осіб), влучення ракети 20 березня 2022 року в київський торговельний центр «Ретровіль» (загинуло 8 осіб), руйнація, в результаті ракетного удару з літака 07 травня 2022 року, будівлі місцевої школи у смт Білогорівка на Луганщині (загинуло близько 60 осіб), нанесення ракетного удару по навчальному центру ЗСУ в с. Десна (загинуло 87 осіб), враження 27 червня 2022 року ворожою ракетою торговельно-розважального центру «Амстор» у місті Кременчузі (18 загиблих), влучання ракет в центральну частину міста Вінниці 14 липня 2022 року (загинуло більше 20 осіб) та інші сумні приклади. [5].

Психологи ДСНС надають допомогу особам, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій, з метою запобігання порушень поведінки та профілактики психосоматичних розладів, а також з метою нормалізації психічного стану з нівелюванням негативних переживань, які негативно впливають як на психічні, так і на соматичні функції організму. Основним завданням психологічної служби ДСНС при надзвичайних ситуаціях є актуалізація адаптивних та компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин. Наслідком ефективної психологічної допомоги постраждалим є оптимізація психічного стану і поведінки людини в екстремальних ситуаціях.

Рятувальники ДСНС постійно знаходяться в екстремальних умовах, адже надзвичайні ситуації, особливо військового характеру,

супроводжуються значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, що викликані великою кількістю стрес-факторів, а саме: обмеженість часу для оперативного прийняття рішення, прискорений темп виконання службових обов'язків, високий рівень відповідальності за прийняті рішення та складність функцій, що покладені на рятувальників.

Вивчаючи роботу співробітників ГУ ДСНС України в Одеській області в умовах війни, потрібно сказати про підвищений рівень виникнення труднощів у мотиваційній сфері, дезадаптації, зниження опірності організму, що може, в подальшому, призвести до нервово-психічних розладів. Висока частота виїздів на ліквідацію надзвичайних ситуацій військового характеру, зокрема із загибеллю людей, спричиняє значне психоемоційне навантаження на особовий склад ДСНС Одещини. Адже станом на 16 липня 2022 року з початку війни по Одеській області було завдано майже 80 ракетних ударів, які призвели до загибелі та поранення людей, масштабних пожеж та руйнацій. Постійно перебування в стресових умовах призводить до соматичних розладів, таких як порушення травлення, безсоння, підвищення рівня тривожності та депресивності, зниження рівня працездатності, поява апатії та вірогідності виникнення конфліктів на роботі та в сім'ї.

З метою запобігання та своєчасного реагування на негативні зміни психоемоційного стану співробітників психологічної служби ДСНС України в Одеській області проводиться комплексна робота з особовим складом, що включає групову роботу, індивідуальне

консультування, психокорекційну роботу, навчання методам саморегуляції та стресостійкості. Проводиться серія практичних занять, на яких виконуються вправи щодо позбавлення безконтрольних спогадів, почуттів тривоги та страху. З метою попередження емоційного та професійного вигорання особовий склад навчається методам саморегуляції та способам відновлення ресурсів психологічного здоров'я. Завдяки такій роботі рятувальники мають можливість нівелювати наслідки психотравмуючих ситуацій, підвищити рівень власної стресостійкості, покращити психологічний та соматичний стан, зменшити рівень м'язового напруження, емоційно розвантажитись та наповнитись необхідним життєвим ресурсом.

Аналізуючи вітчизняні дослідження у сфері психологічного забезпечення діяльності ДСНС та діяльності психологів цієї служби, ми можемо сказати про важливість дослідженої теми.

Так Серeda Ю.І. відмічає, що робота психолога ДСНС в осередку НС кардинально відрізняється від звичайної роботи цивільного психолога, що надає необхідну психологічну допомогу населенню в мирний час. На відміну від цивільних психологів, психологам ДСНС доводиться працювати, так би мовити під «відкритим небом», в польових умовах, тобто безпосередньо поряд, або в осередку НС, поряд з фахівцями, що проводять аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи з ліквідації наслідків НС [6].

В.М. Попов та В.Є. Христенко зазначають, що робота психологів ДСНС не повинна починатися разом з

початком аварійно-рятувальних робіт, а закінчення повинно співпадати із закінченням аварійно-рятувальних робіт. Психологічний супровід діяльності ДСНС повинен бути постійним [4].

Розглядаючи роботу психологів ДСНС в умовах війни, необхідно визначити деякі практичні рекомендації щодо оптимізації їхньої діяльності. Окрім проведення постійних заходів по психологічному забезпеченню служби, виникає потреба в зміні організаційних принципів. На нашу думку, основним об'єктом роботи психолога ДСНС, в умовах воєнного сьогодення, повинні стати співробітники з невеликим практичним досвідом роботи, так звані «молоді фахівці». Адже вони, на відміну від фахівців з великим досвідом роботи, в більшій мірі підпадають під негативний вплив психотравмуючих факторів бойових дій. Майже кожної зміни співробітник ДСНС бачить розірвані вибухами людські тіла, збирає їх залишки, дістає із під уламків понівечених дітей, чує крики людей, що втратили близьких, при цьому розуміючи, що в місце ліквідації наслідків НС може повторно вдарити ворожа ракета. Для будь-якого рятувальника це є стресом. Але такі фактори можуть призвести до несприятливих функціональних змін психічної діяльності молодого фахівця. До них відносяться стани: психологічного оглушення (стан утрудненого функціонування свідомості); підсвідомого автоматизму (втрата свідомого контролю за своїм станом, поведінкою та діями, регулювання їх опускається на підсвідомий рівень); фрустрації (стан, що виникає при зіткненні людини з непереборною перешкодою, труднощами або удаваним йому таким

на шляху до досягнення мети, задоволення сильного бажання чи потреби).

Системна робота психолога ДСНС з такою категорією співробітників, яка обов'язково повинна проводитися із залученням безпосереднього керівництва, приведе до екстремальної підготовленості — особливої підготовленості рятувальника до професійно успішних дій, забезпечення особистої безпеки в екстремальних ситуаціях та психологічної безпеки.

Роблячи **висновок**, ми можемо з упевненістю сказати, що для ефективної роботи, психологам ДСНС необхідна відповідна спеціальна теоретична та практична професійна підготовка. Психологу ДСНС при виконанні функціональних обов'язків, особливо в осередку військових дій, дуже важливо бути готовим до всього, адже, зазвичай, робота в зоні НС, незалежно від характеру її руйнівної дії, відбувається при частковій або повній відсутності звичних речей. Всі ми звикли до комфортних умов життя, добре харчуватися та відпочивати, але, на жаль, в зоні НС це неможливо. Тому психологу необхідно заздалегідь передбачити всі можливі варіанти розвитку подій, що можуть трапитись при виконанні службових обов'язків в зоні будь-якого лиха та війни і бути до них.

Не менш важливо психологічно спокійно та стійко реагувати на будь-які події, адже саме від поведінки представників психологічної служби залежить доля багатьох людей. Часто доводиться допомагати не лише емоційно пережити ситуацію, активно слухаючи та полегшуючи страждання, а й надавати інформаційну та практичну допомогу. Саме психолог ДСНС може допомогти людям в

умовах війни проявити свої кращі риси, виробити впевненість у своїх діях, віру та прагнення до життя.

### Література

1. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 8 (дата звернення 14.07.2022). (*Документи*).

2. Постанова Кабінету Міністрів України від 11 липня 2013 року № 593 «Про затвердження Положення про порядок проходження служби цивільного захисту особами рядового і начальницького складу» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/593-2013-%D0%BF#Text> (дата звернення 14.07.2022). (*Документи*).

3. Наказ МВС України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text> (дата звернення 14.07.2022). (*Документи*)

4. В.М. Попов, В.Є. Христенко. Психологічне забезпечення проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт під час ліквідації надзвичайних ситуацій

[https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol3\\_2/23.pdf](https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol3_2/23.pdf) (дата звернення 14.07.2022). (*Електронні посилання*).

5. Війна в Україні. Хронологія подій. <https://novy.tv/ru/news/2022/07/07/vijna-v-ukrayini-skilki-dniv-ta-hronologiya-podij/> (дата звернення 14.07.2022). (*Електронні посилання*).

6. Ю.І. Серета Специфіка професійної діяльності працівників служби психологічного забезпечення ДСНС України <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1542/1/> (дата звернення 14.07.2022). (*Електронні посилання*).

*V.Tashmatov, PhD in psychology  
Odesa Law Academy National University*

## FEATURES OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF PSYCHOLOGISTS OF THE PUBLIC SERVICE OF UKRAINE IN EMERGENCY SITUATIONS IN THE CONDITIONS OF WAR

The article examines the main functions of the State Emergency Service of Ukraine, determines the importance of the professional activity and functional duties of psychologists of this service. Attention is focused on the specificity of the functions performed by them in the conditions of the war in Ukraine, which began on February 24, 2022. The main functions performed by the State Emergency Service in general and the direct work of psychologists of the service are considered. The circle of activity subjects to whom the specific work of the psychologist of the State Emergency Service is directed is determined in detail, such as: personnel of the State Emergency Service; victims of emergency situations; people who suffered material damage; people who have lost loved ones; witnesses of the negative psychologically traumatic effect of an emergency situation; the so-called observers. In addition, the research of domestic scientists in this area was analyzed, during which the relevance and importance of the selected topic was established. The full process of psychological support of the professional training of the State Emergency Service personnel and the importance of psychological service in accompanying the daily work of State Emergency Service personnel are considered. The basics of professional and psychological personnel selection and activities to create scientific

and methodical complexes for direct support of the work of the psychological service of the State Emergency Service in emergency situations, including those of a military nature, have been defined. Attention is drawn to the specificity of the functions performed by the psychologists of the State Emergency Service during military operations and the peculiarities of corrective work with personnel after liquidation of emergency situations of a military nature. The influence of extreme conditions of war on the psychological functions of the employees of the State Emergency Service and on their somatic functionality, mainly on that which innervates the muscles of the body and provides sensory and motor functions of the body, has been determined. The peculiarities of the work of a psychologist of the State Emergency Service at the place of liquidation of an emergency situation and the professional principles of providing emergency psychological assistance are considered. The importance of actualizing the adaptive and compensatory resources of the individual, mobilizing the psychological potential to overcome the negative consequences of emergency circumstances, both for people who were psychologically negatively affected by the consequences of the emergency situation and for the psychologist of the State Emergency Service is determined.

**Key words:** State Service of Ukraine for emergency situations, emergency situations; psychological selection; psychological support; functions of the psychological service.

### References

1. Kodeks tsivil'nogo zakhistu Ukraïni vid 02.10.2012 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text> [in Ukrainian]
2. Postanova Kabinetu Ministriv Ukraïni vid 11 lipnya 2013 roku № 593 «Pro zatverdzhennya Polozhennya pro poryadok prokhodzhennya sluzhbi tsivil'nogo zakhistu osobami ryadovogo i nachal'nits'kogo skladu» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/593-2013-%D0%BF#Text> [in Ukrainian]
3. Nakaz MVS Ukraïni vid 31.08.2017 № 747 «Pro zatverdzhennya poryadku psikhologichnogo zabezpechennya v Derzhavnii sluzhbi Ukraïni z nadzvichainikh situatsii» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text> [in Ukrainian]
4. V.M. Popov, V.Є. Khristenko. Psikhologichne zabezpechennya provedennya avariino-ryatuval'nikh ta inshikh nevidkladnikh robit pid chas likvidatsii nadzvichainikh situatsii [https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol13\\_2/23.pdf](https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol13_2/23.pdf) [in Ukrainian]
5. Viina v Ukraïni. Khronologiya podii. <https://novy.tv/ru/news/2022/07/07/vijna-v-ukrayini-skilki-dniv-ta-hronologiya-podij/> [in Ukrainian]
6. Yu.I. Sereda Spetsifika profesiinoï diyal'nosti pratsivnikiv sluzhbi psikhologichnogo zabezpechennya DSNS Ukraïni <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1542/1/> [in Ukrainian]

Надійшла до редколегії: 16.07.2022

Прийнята до друку: 22.07.2022

УДК 159.99

*С.Кучеренко<sup>1</sup>, к.психол.н., доц., доц.каф. (ORCID 0000-0002-2209-9430)**Н.Кучеренко<sup>2</sup>, к.психол.н., доц.каф. (ORCID 0000-0002-6644-3117)*<sup>1</sup>*Національний університет цивільного захисту України, Харків*<sup>2</sup>*Українська інженерно-педагогічна академія*

## ДЕЯКІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ КЕРІВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У зв'язку з збільшенням кількості стихійних лих, техногенних катастроф, соціальних потрясінь на перший план виходять не лише проблеми підготовки фахівців, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана з екстремальними умовами, а й психологічні проблеми організації та управління діяльністю цих спеціалістів, груп, підрозділів, особливо потребує визначення, уточнення та корекції психологічна підготовленість керівників організовувати діяльність довірених їм підрозділів в екстремальних умовах, розробка нових форм, підходів та методів.

Керівники підрозділів ризиконебезпечного профілю перед провадженням діяльності в екстремальних умовах повинні проходити професійну підготовку за спеціальною програмою, яка повинна включати оцінку екстремальних умов, факторів, що їх викликають, підготовку до професійного сприйняття подій як до об'єктивних фактів екстремальної дійсності, уміння самостійно справлятися з психотравмуючими подіями та негативними емоційними станами, при цьому ефективно організовувати діяльність особового складу тощо.

Підготовка керівника до організації діяльності особового складу в екстремальних умовах повинна враховувати те, що вони створюються різними факторами, зумовленими конкретними особливостями зовнішнього середовища, характером виконуваної діяльності, властивостями інформації, що надходить до керівника тощо. Кожен із цих факторів надає специфічний вплив як на організацію діяльності так на і організаційну поведінку рятувальника і підрозділу в цілому, у зв'язку з виникаючою психічною напруженістю, особливості якої керівник зобов'язаний враховувати у організації професійній діяльності особового складу.

Під час професійної підготовки керівників до організації діяльності особового складу в екстремальних умовах потрібно сформулювати у них розуміння, що основою організації і регуляції управлінської діяльності є вся система психічних процесів, когнітивних, емоційних, вольових та мотиваційних, які значимо проявляються при організації даної діяльності і впливають на її результативні показники, вміння враховувати безпосередньо специфіку самої діяльності, формувати знання, вміння, навички, пов'язані з значною відповідальністю за її результат, підвищувати компетентність в оцінці можливих варіантів розвитку екстремальних ситуацій, їх сутності, способів дій у них, особливостей урахування екстремальних факторів.

**Ключові слова:** діяльність, екстремальні умови, екстремальні фактори, професійно важливі якості, професійна підготовка.

**Вступ.** У зв'язку з збільшенням кількості стихійних лих, техногенних катастроф, соціальних потрясінь на перший план виходять не лише проблеми підготовки фахівців, чия

професійна діяльність безпосередньо пов'язана з екстремальними умовами, а й психологічні проблеми організації та управління діяльністю цих спеціалістів, груп, підрозділів,

особливо потребує визначення, уточнення та корекції психологічна підготовленість керівників організувати діяльність довірених їм підрозділів в екстремальних умовах, розробка нових форм, підходів та методів.

Професійна підготовка керівників ДСНС до діяльності в екстремальних умовах є частиною всієї системи професійної освіти фахівців ризиконебезпечних професій, нерозривно пов'язана з процесами, що відбуваються в суспільстві, у зв'язку з чим сучасними вимогами до неї, визначаються необхідністю наближення змісту навчання до реальних умов діяльності в екстремальних умовах, інтенсифікацією процесу підготовки, поліпшенням методичного забезпечення та умов проведення занять. При цьому підвищення ефективності підготовки залежить від застосування комплексних занять та практичних тренувань, впровадження комп'ютерної техніки та технічних засобів навчання, спеціально розроблених імітаційних тренажерів тощо.

Діяльність підрозділів ДСНС обумовлена своєю специфікою, фундаментом якої є порятунок життя та здоров'я людей, у ситуаціях підвищеної небезпеки для життя та здоров'я безпосередньо рятувальників, вона проходить, як правило, в умовах, для яких характерна не лише підвищена психологічна напруженість, а й підвищена особиста відповідальність. Правильно та вчасно визначені вимоги, які пред'являються професійною діяльністю в екстремальних умовах до керівників, дозволяють привнести у процес підготовки певну унікальність, акцентувати увагу, насамперед на

формуванні у них особливої свідомості, орієнтованої на виконання професійних функцій в екстремальних умовах, використовуючи для цього спеціальні психологічні засоби та методи, що підвищують психологічну стійкість особового складу.

Також, необхідно зазначити, що проведене дослідження у якому взяли участь керівники підрозділів ДСНС, з досвідом роботи від 5 до 15 років і вище, показало, що вони вважають за необхідне запровадити у процес професійної підготовки дисципліну, які розкривають психологічні особливості організації діяльності особового складу в екстремальних умовах, що, на їхню думку, підвищить ефективність виконання професійних функцій керівного складу ДСНС.

#### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Служба керівника ДСНС завжди пов'язана з екстремальними умовами, елементами ризику, можливістю отримати травму, шкоду для здоров'я, втратити життя. Навіть повсякденна діяльність проходить в умовах впливу багатьох несприятливих факторів монотонії, депривації тощо, які визивають зниження адаптаційних можливостей, психічного напруження, психічні розлади, що приводить до зниження працездатності. Проведений аналіз службової діяльності керівників ДСНС показує, що в сучасний час вони зосереджуються на вирішені нормативних професійних завдань, при їх виконанні переважає професійна компонента знань, психологічним складовим не приділяється достатньої уваги, що негативно впливає на ефективність організації ними діяльності особового складу в екстремальних умовах. Дослідженню цієї проблеми присвячені праці С.П. Бочарової, В.О. Лефтерова, Н.В.

Онiщенко, В.І. Осьодла, І.І. Приходька, О.В. Тiмченка, В.В. Ягупова та iнших, де висвітлюються причини утруднень керiвникiв при здiйсненi органiзацiї дiяльностi фахiвцiв ризиконебезпечних професiй, якi в багато чому пов'язанi з недостатньою пiдготовкою до урахування психологiчних чинникiв, що впливають безпосередньо на органiзацiю дiяльностi в екстремальних умовах особового складу, груп i в цiлому пiдроздiлiв. Також до них вiдносять: недостатню повноту деяких дидактичних форм та неоднозначнiсть психолого-педагогiчних пiдходiв формування психологiчної готовностi керiвника до органiзацiї дiяльностi особового складу в екстремальних умовах, недостатнiсть цiлiсної iнформацiї в цьому напрямку, про явища i процеси, з якими має справу керiвник в реальних умовах дiяльностi, складнiсть котрих вимагає самостiйного орієнтування в вирiшеннi рiзних професiйних проблем.

Дiяльнiсть керiвникiв є сукупнiстю рiзних напрямкiв технолого-технологiчного, органiзацiйного, психологiчного, педагогiчного тощо. Вони потребують наявностi у нього вмiння швидкого переходу вiд рольових вiдносин до особистiсно-смыслових, що не завжди здiйснюється успiшно. Одним зi шляхiв виходу з такої ситуацiї В.І Осьодло вбачає реалiзацiю компетентнiсного пiдходу.

Дослiджуючи особливостi психологiчної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуацiї, Н.В.Онiщенко в свої роботах розкриває пiдходи до органiзацiї надання екстреної психологiчної допомоги.

В роботах Приходько І. І.

вiдносно психологiчної безпеки персоналу екстремальних видiв дiяльностi визначається, що при пiдготовцi керiвникiв ризиконебезпечного профiлю бажано спиратися на систему забезпечення особистої та групової психологiчної безпеки.

Спираючись на необхіднiсть удосконалення органiзацiї управлiння В.П.Садковим, М.М.Кулешовим та iншими дослiдниками в своїй працi розкриваються пiдходи до формування якiсного складу керiвних кадрiв органiв i пiдроздiлiв ДСНС України, вимоги до особистостi керiвника служби цивiльного захисту та оцiнки його дiяльностi.

Комплексних дослiджень, присвячених пiдготовцi керiвникiв ризиконебезпечних професiй до органiзацiї дiяльностi особового складу в екстремальних умовах до останнього часу не проводилось.

**Результати.** Для бiльшостi видiв дiяльностi фахiвцiв сектору безпеки та оборони України екстремальнi умови є характерними та характеризуються сильними психологiчними, а часто i психотравмуючими впливами на фахiвцiв, якi спричиненi перевантаженнями у роботi, дефіцитом часу, нестачею iнформацiї, особливостями прийняття рiшень, пiдвищеною особистою вiдповiдальнiстю тощо. Вони не обмежуються характеристикою обставин надзвичайної ситуацiї, що виникає при стихійних лихах, техногенних катастрофах, соцiальних потрясiннях, а включають значно ширше коло обставин соцiального характеру. Так, слiд зазначити, що соцiально значимi психологiчнi цiнностi та мотиви рятувальникiв займають провiдну роль в органiзацiї як їх психiчної дiяльностi, так i

організаційній поведінці в екстремальних умовах. Від них залежить успішність підготовки рятувальників, підрозділів, керівників ДСНС до екстремальних умов діяльності. Багато дослідників відзначають, що екстремальні умови негативно діють лише на непідготовлених фахівців та групи, ті ж хто отримав досить хорошу підготовку, сприймають їх як додатковий навчальний фактор, який підвищує їхню психологічну готовність до виконання професійних функцій.

#### **Обговорення результатів.**

Аналіз вирішення службових завдань в екстремальних умовах фахівцями ризиконебезпечних професій свідчить про те, що діяльність рятувальників ДСНС має велику суспільну значимість та пов'язана з усвідомленою персональною відповідальністю за результати виконання професійних завдань, високим ступенем ризику, надмірними фізичними та емоційними навантаженнями, небезпекою для життя. Найбільш характерно особливості екстремальної діяльності рятувальників виявляються в ході проведення операцій у зоні надзвичайної ситуації, де життя, здоров'я, успіх, благополуччя особового складу повністю залежать не тільки від особистої та групової професійної психологічної підготовленості діяти в екстремальних умовах, але насамперед від професійної майстерності та професійної психологічної підготовленості керівників до організації діяльності рятувальників у екстремальних ситуаціях [2; 6].

Істотний вплив на зниження ефективності організації діяльності рятувальників в екстремальних

умовах, надає некомпетентність в управлінні, розгубленість, метання та безвідповідальна віддача наказів, що суперечать один одному, обстановці, логіці розвитку подій, та основне, не знання психологічних особливостей як організації діяльності особового складу, так і безпосередньо особи рятувальника.

Відповідно під час професійної підготовки керівників до організації діяльності особового складу в екстремальних умовах потрібно сформулювати у них розуміння, що основою організації і регуляції управлінської діяльності є вся система психічних процесів, пізнавальних (когнітивних), емоційних, вольових та мотиваційних, які значимо проявляються при організації даної діяльності і впливають на її результативні показники, вміння враховувати безпосередньо специфіку самої діяльності, формувати знання, вміння, навички, пов'язані з значною відповідальністю за її результат, підвищувати компетентність в оцінці можливих варіантів розвитку екстремальних ситуацій, їх сутності, способів дій у них, особливостей урахування екстремальних факторів. Значну увагу необхідно увагу необхідно приділяти формуванню вмінь регулювання психічних станів в екстремальних умовах.

У процесі підготовки необхідно здійснювати моделювання реальних екстремальних умов коли керівник повинен отримати навички аналізу екстремальної ситуації, розроблення оптимального плану дій, створення концептуальної моделі організації діяльності особового складу, прийняття на себе не тільки рішень, з урахуванням екстремальних факторів, і відповідальності за їх результати, а також безпосередньо дій особового

складу, вміння поєднувати швидкий перехід від повсякденних умов діяльності до особливих та екстремальних, при цьому чітко розуміти які психологічні особливості особового складу відповідають кожній з них, знання впливу фізичних та психологічних навантажень, пов'язаних з ризиком для життя, з інтелектуальною напругою на рятувальників, вміння формувати та розвивати самоконтроль, навички психологічного впливу на особовий склад та громадян тощо [7; 8].

При цьому в екстремальних умовах керівник повинен проявляти максимальну увагу до кожного рятувальника, орієнтуючись як на психологічні особливості особового складу, так і на рівень соціально-психологічного клімату в колективі. Виходячи з цього ми можемо говорити, що морально-психологічні установки керівника є невід'ємною частиною психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Для підвищення психологічної стійкості та ефективності діяльності керівників, у процесі підготовки, необхідно спеціально створювати різні стресові ситуації використовувати можливості самих екстремальних умов, підвищувати професійно-психологічний потенціал керівників, враховувати специфіку професійну діяльність і безпосередньо управління особовим складом в екстремальних умовах. Особливості діяльності керівників та рятувальників в екстремальних умовах висувають відповідні вимоги до організації проведення з ними відновлювально-реабілітаційних заходів, у процесі яких задіяні реадaptaційні механізми, що дозволяють підвищити їхню працездатність та психологічний комфорт.

Багатьма дослідниками наголошується, що підготовка керівника ДСНС до організації діяльності особового складу в екстремальних умовах повинна враховувати те, що вони створюються різними факторами, зумовленими конкретними особливостями зовнішнього середовища, характером виконуваної діяльності, властивостями інформації, що надходить до керівника тощо. Кожен із цих факторів надає специфічний вплив як на організацію діяльності так на і організаційну поведінку рятувальника і підрозділу в цілому, у зв'язку з виникаючою психічною напруженістю, особливості якої керівник ДСНС зобов'язаний враховувати у організації професійної діяльності особового складу [1; 7]. При цьому керівник повинен враховувати, що психічна напруженість, може виникнути і в той час, коли немає безпосередньої небезпеки, яка може змусити рятувальника заздалегідь хвилюватися, але при цьому має тенденцію до поступового зростання, що висуває підвищені вимоги до розумових ресурсів та рухового апарату рятувальника це - операційна напруженість, також психічна напруженість може виникати під дією факторів, що викликають негативні емоційні стани тривоги, страх тощо - емоційна напруженість, яка пов'язана з неузгодженістю між значимістю ситуації та її суб'єктивною оцінкою, при цьому велике значення мають захисні реакції організму рятувальника. Також, керівнику необхідно враховувати, що виділення різних видів напруженості є умовним, тому що будь-який вид діяльності завжди пов'язаний з емоціями і за певних умов операційна напруженість може перерости в емоційну, тому

найбільш характерною є змішана напруженість [1; 5; 7; 10].

Доцільно при підготовці керівників ДСНС спиратися на систему забезпечення особистої безпеки персоналу екстремальних видів діяльності в яку має чотириохривневу структуру факторів захищеності:

1) соціальна складова визначається включеністю суб'єкта в систему соціально гарантованих засобів захисту;

2) психофізіологічна складова зміст якої забезпечується механізмами пристосування людини до зовнішнього середовища;

3) психологічна складова визначається рівнем розвитку психічних процесів, станів і властивостей людини: пізнавальних, емоційно-вольових, мотиваційної сфери, темпераменту, характерологічними особливостями тощо;

4) складова досвіду містить у собі наявні на цей момент у суб'єкта знання, у тому числі інформованість, уміння, навички поведінки, необхідні для успішного виходу з екстремальної ситуації [9].

Також при організації діяльності особового складу в екстремальних ситуаціях керівник повинен враховувати, вплив психічної напруженості на його працездатність, наприклад, сильна емоційна напруженість в екстремальних умовах викликає коливання працездатності рятувальників, що може уповільнювати темп роботи, порушувати послідовність операцій, викликати помилки тощо.

У багатьох наукових працях вказується, що працездатність рятувальників в екстремальних умовах значною мірою залежить від

попередньої підготовки. Зниження працездатності найчастіше спостерігається при низькому рівні тренуваності, на її підвищення впливає знання обстановки майбутньої діяльності, її особливостей, засобів праці. Керівник при організації діяльності особового складу повинен враховувати, що незнання обстановки викликає значно більшу психічну напругу, ніж певний сигнал про небезпеку [3; 6-8].

Вважається, що до екстремальних умов певною мірою можна звикнути, це добре відомо фахівцям ризиконебезпечних професій, що, у свою чергу, може викликати певне зниження рівня виконання професійної діяльності. Керівник ДСНС повинен враховувати і те, що для діяльності в екстремальних умовах характерна нелінійна і немонотонна залежність якості діяльності від інтенсивності та тривалості екстремальних впливів. Незначні за інтенсивністю та тривалістю впливи надають, як правило, мобілізуючу дію, виконання легких завдань зі збільшенням активації монотонно підвищується, а ефективність виконання складних завдань досягається при середньому рівні активації [1; 4; 6].

У процесі підготовки командира підрозділів ДСНС необхідно звертати його увагу і на те, що екстремальні ситуації викликають у рятувальників зміни на функціональному та поведінковому рівнях. Складні, що вимагають координації руху, в екстремальних умовах, можуть бути менш гнучкими, у свою чергу стереотипні рухи можуть протікати краще і навіть набувати тенденції до автоматизму. Негативні явища, що спостерігаються в екстремальних умовах, можуть виражатися на

психологічному рівні у дезорганізації поведінки, неадекватних реакціях на різкі несподівані подразники, гальмуванні колишніх навичок, зниженні працездатності, утрудненнях у розподілі та перемиканні уваги, сприйняття, провалах пам'яті, появі зайвих, невинуватих та імпульсивних дій, у почутті розгубленості та неможливості зосередитися на виконуваних діяльності тощо.

Керівник при організації діяльності особового складу повинен враховувати, що на якість поставлених завдань, впливає сила екстремального впливу та складність діяльності, а також те, що завданням з різними ступенями складності відповідає певний рівень активації. Легкі завдання мають високий рівень активації, складні – менш високий. При виконанні складних або нових дій, у цих умовах, рятувальники зазнають труднощів, простих або добре знайомих – без змін. Також керівник повинен звертати увагу на те, що специфіка діяльності рятувальників значно впливає на переносимість екстремальних умов, так психічна напруженість може покращити результати роботи, коли виконуються прості операції, де основним моментом є швидкість, а там, де необхідна чіткість та збереження структури діяльності, може відбутися зниження її ефективності. На виконання діяльності в екстремальних умовах у складі підрозділу на рятувальника значною мірою впливає спрацьованість групи, згуртованість, психологічна сумісність, організація професійної комунікації, особливості організаційної культури, лояльність до організації тощо [3; 6; 7; 8].

У процесі професійної діяльності в екстремальних умовах у зв'язку з

необхідністю швидкої адаптації до них у керівників відбувається переосмислення психологічних цінностей. У цих умовах необхідно особливу увагу звернути на психологічну підготовку керівників щодо формування цілей діяльності, досягнення яких призведе до задоволення їх потреб, корекції особистісно значущі цінностей своєї діяльності через усвідомлення своїх потреб, вимог особового складу, підрозділів, особливостей завдань, зміни підходів до оцінки умов діяльності, вибором оптимальних способів прийняття рішення, уміння зіставити свої потенційні можливості з конкретними умовами діяльності, спрогнозувати досягнення бажаного результату тощо.

Так ціннісні орієнтації, будучи одним із центральних особистісних утворень, виражають свідоме ставлення рятувальника до соціальної діяльності, у цій якості вони визначають мотивацію, яка істотно впливає на всі сторони його життєдіяльності. Ціннісні орієнтації забезпечують стійкість особистості, визначеність і послідовність поведінки, постійність взаємовідносин людини з соціальним світом, іншими людьми, а, отже, значною мірою визначають і її психологічну безпеку. Вони утворюють систему внутрішніх переваг, для якої властива актуалізація об'єкта ціннісного вибору ситуації, де ціннісні уявлення виступають спонукачем психологічної діяльності [9].

Завдяки сформованій системи психологічних цінностей керівників ДСНС можливий розвиток їх професійно важливих якостей до рівня, що дозволяє їм ефективно здійснювати організацію діяльності особового складу в екстремальних

умовах.

Загальними критеріями результативності професійної психологічної підготовки керівників до організації діяльності особового складу в екстремальних умовах можуть виступати: сформованість соціальних психологічних цінностей; рівень розвитку професійно значущих якостей; вміння мотивувати особовий склад; оптимально ставити цілі, планувати та прогнозувати діяльність; при ухваленні рішення брати відповідальність на себе; високій рівень професійної комунікації; ефективно здійснювати контроль діяльності тощо.

До приватних критеріїв можна віднести такі як: формування професіоналізму особового складу тобто правильністю, швидкістю виконання завдань, а також рівнем помилок, що ним допускаються; задоволеність керівників міжособистісними відносинами в підрозділі, діяльністю; сформовану надситуативну активність особового складу тобто здатність бути вище вимог ситуації, ставити завдання, надлишкові з погляду поставлено мети; прояв ініціативної діяльності; безкорисливого ризику в умовах тимчасового та інформаційного дефіциту; формування професійної майстерності особового складу тобто умінь регулювання психічних станів, професійних дій у складі підрозділу, опанування суміжних обов'язків, навичок взаєморозуміння, взаємодії, підтримки, взаємозамінності, надання допомоги.

Також до інтегральних психологічних якостей керівників можна віднести: уважність, працездатність, здатність до багатоваріантних, але швидких та адекватних дій.

Професійна підготовка керівників повинна формувати в них уміння підтримки як особистісної так і групової працездатності протягом необхідного для ефективної роботи часу за рахунок визначення оптимальних поєднань періодів для відновлення сил з умінням максимально мобілізувати свої психічні та фізичні резерви для успішних дій у екстремальних умовах [2; 4; 5; 8].

Оптимальна працездатність включає: здатність виконати максимальну кількість завдань з необхідною якістю за одиницю часу; тривалість часу, протягом якого зберігається потрібний рівень психічної та фізичної активності; підтримання балансу між витратами та відновленням сил, використання резерву цих сил; необхідне досягнення стану глибокого розслаблення після максимального навантаження.

При час підготовки, для розвитку здатності керівників до прийняття багатоваріантних, нестандартних рішень і водночас до швидких адекватних дій важливу роль відіграють уява та образне мислення. Образ дозволяє швидко обробляти значно більшу кількість інформації, що стосується конкретної ситуації, ніж представлена в вербальній формі, а здатність до її довільної трансформації відповідно до професійного досвіду значно скорочує час і підвищує ступінь адекватності реагування. Сформований уявний образ або когнітивна модель дій керівників в екстремальних умовах є основою їх успішної професійної діяльності та відновлення сил у процесі короткочасного відпочинку. Моделювання може здійснюватися шляхом когнітивної реконструкції раніше здійснюваної успішної

діяльності та наближення навчальних умов до реального посередництва імітації небезпек та труднощів.

Особлива увага повинна приділятися професійній уважності, яку необхідно визначати як здатність помічати суттєві, характерні для професії, у тому числі малопомітні, властивості предметів, об'єктів і явищ. Вона є основою адекватного професійного сприйняття дійсності. Формований під час сенсорного навчання досвід визначення значимих ознак зберігається у довгостроковій пам'яті і представляє характерний набір еталонів, що використовуються під час професійної діяльності. Критерієм професійної уважності можна вважати успішне вирішення завдань з виявлення та адекватної ідентифікації конкретного предмета, об'єкта або явища за слабо вираженими ознаками. Навчання керівників та спеціалістів професійної уважності може проходити через розвиток перцептивних якостей та якостей уваги.

Керівники екстремального профілю у своїй практиці вони стикаються з такими обставинами, коли без миттєвого, але осмисленого рішення ефективно виконувати свої професійні функції неможливо. Професійна увага, пам'ять, мислення пов'язані з розумінням, як діяти у екстремальних умовах. Правильне прийняття рішень ґрунтується на використанні доступної для екстремальних умов значущої інформації, за рахунок її оцінки, швидкої переробки, створені концептуальної моделі діяльності [3, 6, 8, 10].

Для того щоб не допустити непоправних помилок у керівника повинна бути сформована здатність до адекватної оцінки екстремальних

умов, можливостей особового складу та самооцінка. Розвиток цих компонентів дозволяє вибрати один із найбільш оптимальних способів адекватного реагування в екстремальній ситуації.

У процесі навчання керівники повинні отримати знання, вміння, навички щодо застосування вербальних прийомів психологічного впливу на особовий склад, громадян, охоплених панікою тощо.

Керівники повинні приділяти значну увагу оволодінню прийомами особистої та групової психологічної безпеки, так як у багатьох наукових джерелах визначається, що найважливішим віктимним фактором у діяльності фахівців екстремального профілю є їх низький самоконтроль, ослаблення професійної пильності, що породжує численні тактичні недогляди та помилки.

**Висновки.** Таким чином можемо зазначити, що керівники підрозділів перед провадженням діяльності в екстремальних умовах повинні проходити професійну підготовку за спеціальною програмою, яка повинна включати оцінку екстремальних умов, факторів, що їх викликають, підготовку до професійного сприйняття подій як до об'єктивних фактів екстремальної дійсності, уміння самостійно справлятися з психотравмуючими подіями та негативними емоційними станами, при цьому ефективно організовувати діяльність особового складу тощо.

При підготовці керівників до організації діяльності особового складу в екстремальних умовах необхідно використовувати фактори ризику, небезпеки, раптовості, незвичайності, швидкої зміни умов діяльності, тривалості великих фізичних і психічних навантажень.

Завдання психологічної підготовки керівників до організації діяльності особового складу в екстремальних умовах полягають у вирішенні психологічних проблем, спричинених специфікою професійних функцій рятувальників і серед таких завдань є як загальні, так і спеціальні, які вирішуються на індивідуальному та груповому рівнях.

### Література

1. Кодекс цивільного захисту України від 02.10.2012 8 (дата звернення 14.07.2022). (*Документи*).
2. Екстремальна психологія: підручник / за ред.. О. В. Тімченка. Київ. 2007. 502 с.
3. Кулешов М.М., Попов В.М., Садковий В.П. Керівник служби цивільного захисту: практичний посібник. Харків: НУЦЗУ, 2010. 90с.
4. Лефтеров В. О. Особистісно - професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності: дис. ...доктора психол. наук: 19.00.09 Харків, 2009. 408 с.
5. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Київ. НТЕУ 2020. 711 с.
6. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2014. 584 с.
7. Основи управління в органах і підрозділах МНС України: навчальний посібник / за ред. В.П.Садкового. Харків. 2009. 370 с.
8. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: підручник / за ред. О.В. Тімченка. Харків. 2009.217 с.
9. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера. Київ. 2012. 463 с.
10. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності: монографія. Харків. 2013. 745 с.
11. Ягупов В. В. Військова психологія :підручник. Київ. 2004. 656 с.

*S.Kucherenko*<sup>1</sup>, PhD in psychology, Associate Professor

*N.Kucherenko*<sup>2</sup>, PhD in psychology

<sup>1</sup>National University of Civil Defense of Ukraine

<sup>2</sup>Ukrainian Engineering Pedagogics Academy

## SOME PROBLEMS OF TRAINING MANAGERS OF RISKY PROFESSIONS TO ORGANIZE THE ACTIVITIES OF PERSONNEL IN EXTREME CONDITIONS

In connection with the increase in the number of natural disasters, man-made disasters, social upheavals come to the fore not only the problems of training specialists whose professional activities are directly related to extreme conditions, but also psychological problems of organizing and managing these specialists, groups and departments. , especially requires the definition, clarification and correction of the psychological readiness of managers to organize the activities of the units entrusted to them in extreme conditions, the development of new forms, approaches and methods.

Before carrying out activities in extreme conditions, heads of risk profile units must undergo professional training under a special program, which should include assessment of

extreme conditions, factors that cause them, preparation for professional perception of events as objective facts of extreme reality, ability to cope with traumatic events. and negative emotional states, while effectively organizing the activities of personnel etc.

The preparation of the head to organize the activities of personnel in extreme conditions should take into account the fact that they are created by various factors due to specific features of the environment, the nature of activities, properties of information coming to the head and more. Each of these factors has a specific impact on the organization of activities and on the organizational behavior of the rescuer and the unit as a whole, due to the emerging mental stress, the features of which the head must take into account in organizing professional activities.

During the professional training of managers to organize the activities of personnel in extreme conditions, they need to form an understanding that the basis of organization and regulation of management is the whole system of mental processes, cognitive (cognitive), emotional, volitional and motivational. and affect its performance indicators, the ability to take into account the specifics of the activity, to form knowledge, skills, abilities associated with significant responsibility for its outcome, increase competence in assessing possible options for extreme situations, their nature, ways to act in them, features taking into account extreme factors.

**Key words:** activity, extreme conditions, extreme factors, professionally important qualities, professional training

### References

1. Ekstremalna psykholohiia: pidruchnyk [Extreme psychology: a textbook]/ za red.. O. V. Timchenka. Kyiv. 2007. p 502. [In Ukrainian]
2. Kulieshov M.M., Popov V.M., Sadkovyi V.P. Kerivnyk sluzhby tsyvilnoho zakhystu: praktychnyi posibnyk. [Head of Civil Protection Service: a practical guide] Kharkiv: NUCDU, 2010. p 90. [In Ukrainian]
3. Lefterov V. O. (2009) Osobystisno - profesiinyi rozvytok fakhivtsiv ekstremalnykh vydiv diialnosti [Personally - professional development of specialists in extreme activities] : dys. ...doktora psykol. nauk: 19.00.09 Kharkiv. p 408. [In Ukrainian]
4. Myronets S. M. (2020) Psykholohiia diialnosti mizhnarodnykh humanitarnykh misii: teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafiia [Psychology of international humanitarian missions: theoretical and applied aspects: monograph] . Kyiv. NTEU. p 711. [In Ukrainian]
5. Onishchenko N. V. (2014) Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii [Emergency psychological assistance to victims of emergencies: theoretical and applied aspects] : teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafiia. Kharkiv: NUCDU. p 584. [In Ukrainian]
6. Osnovy upravlinnia v orhanakh i pidrozdilakh MNS Ukrainy [Fundamentals of management in the bodies and departments of the Ministry of Emergencies of Ukraine] : navchalnyi posibnyk / za red. V.P.Sadkovoho. Kharkiv. 2009. p 370. [In Ukrainian]
7. Osnovy psykholohichnoho zabezpechennia diialnosti MNS [Basics of psychological support of the Ministry of Emergencies] : pidruchnyk / za red. O.V. Timchenka. Kharkiv. 2009. p 217. [In Ukrainian]
8. Osodlo V. I. (2012) Psykholohiia profesiinoho stanovlennia ofitsera. Kyiv [Psychology of professional development of an officer]. p 463. [In Ukrainian]
9. Prykhodko I. I. (2013) Zasady psykholohichnoi bezpeky personalu ekstremalnykh vydiv diialnosti [Principles of psychological safety of personnel of extreme activities: a

monograph] : monohrafiia. Kharkiv.  
p745. [In Ukrainian]

psychology] :pidruchnyk. Kyiv. p 656.  
[In Ukrainian]

10. Iahupov V. V. (2004)  
Viiskova psykholohiia [Military

Надійшла до редколегії: 17.06.2022

Прийнята до друку: 29.06.2022

## УДК 159.9

*В.Платонов, аспірант (ORCID 0000-0001-7013-8660)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІРОТЕХНІЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

У статті розглядається діяльність піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій під час повномасштабних військових дій на території України. Враховуючи досвід військових саперів Збройних Сил України під час проведення миротворчих місій, виділено чинники негативних психологічних станів особистості сапера під час його перебування у зоні воєнного конфлікту. Береться до уваги досвід роботи рятувальників ДСНС у зоні проведення АТО/ООС на сході України, де вказано стрес-фактори діяльності рятувальників, які виконували свої професійні задачі під час військових дій. Діяльність рятувальників під час війни можна визначити як виконання службового обов'язку в надекстремальних ситуаціях, пов'язаних з прямим ризиком для життя.

Діяльність фахівців піротехніків є екстремальною, перш за все через те, що вони контактують з вибухонебезпечними предметами. Виконання саперних робіт має низку стресогенних чинників, таких як, стан розгубленості при ускладненні в ідентифікації вибухонебезпечних предметів (ВНП), проблемне вилучення ВНП часів Другої світової війни, що може призвести до детонації. Такі ситуації викликають у саперів відчуття тривоги та нервової напруженості, які в свою чергу можуть компенсуватись значною стресостійкістю особистості. На піротехніків, при виконанні ними діяльності під час військових дій, впливають також і додаткові стрес-фактори такі, як стан невідомості того, що може трапитися в будь-який момент та страх за власне життя. В нашому дослідженні, на основі вивчення фото та відеоматеріалів, проаналізовано діяльність піротехніків ДСНС під час військових дій на території України та визначено основні етапи виконання ними професійних завдань, які вважаються найбільш стресогенними під час їх виконання.

**Ключові слова:** піротехніки, професія, професійна діяльність, психологічний аналіз діяльності, війна, військові дії.

**Вступ.** Військове вторгнення на територію України показало зухвалість військових російської федерації. Обстрілюючи міста України та знищуючи інфраструктуру, на сьогодні російські військові застосували значну кількість боєприпасів касетного типу, провели інженерне дистанційне замінування міст, встановили велику кількість мін-пасток. Як наслідок – виявлено значну кількість невикористаних артилерійських боєприпасів різних типів, авіабомб та боєприпасів, які не спрацювали. Досвід сучасних війн дав можливість усвідомити, якою

жорстокою та підступною може бути мінна зброя та вибухонебезпечні предмети (ВНП), що найчастіше застосовуються для травмування, залякування та знищення цивільного населення [4].

Відмітимо, що для гуманітарного обстеження деокупованої території України та вилучення ВНП було задіяно піротехнічні підрозділи Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). За офіційними даними піротехніки ДСНС з початку війни залучалися на виклики 9 тис. 422 рази. За цей час ними було вилучено 120 тис. 789 ВНП [15].

Зауважимо, що фахівці-піротехніки будуть залучатися ще, бо, нажаль, війна триває. Вже на цей час, згідно попереднім прогнозам експертів в цій галузі, для розмінування України знадобиться не менше 10 років. Це значно більший показник, порівняно із попередніми роками, включаючи час проведення Антитерористичної операції/Операція об'єднаних сил (АТО/ООС) на сході України.

Слід вказати, що піротехніки ДСНС, під час військових дій, стикнулися з великою кількістю ВВП нового зразка – це є головною відмінністю від їх звичної діяльності, яка до сих пір здебільшого полягала у вилученні ВВП часів Другої світової війни. Нагадаємо, що виконуючи свою професійну діяльність, фахівці з розмінування знаходяться у постійному психічному напруженні та небезпеці для життя при контакті з ВВП. Додатковим чинником психічного напруження сьогодні є розуміння того, що в Україні ведуться активні бойові дії і постійно зберігається висока вірогідність у будь-яку мить потрапити під обстріл. Безумовно, цей факт посилює відчуття невизначеності та страху загрози життю. При цьому, фахівцеві треба залишатися спокійним та емоційно врівноваженим. Цього вимагає адекватна оцінка ситуації і, як наслідок – безпечне і безпомилкове вилучення ВВП та його знищення.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Зауважимо, що прикладні дослідження діяльності саперів у військових та психологічних науках з'явилися нещодавно. Здебільшого діяльність саперів розглядалася в аспекті діяльності інженерних військ, а безпосередньо саперам приділялося менше уваги. Відповідно, наукові нароби з розгляду професійної

діяльності цих фахівців здебільшого мали суто описовий характер. Ситуація з дослідженням діяльності піротехніків, за словами Г.С. Гайдрала, дещо змінилася з того часу, коли сапери інженерних військ Збройних Сил України долучалися до миротворчих місій з гуманітарного розмінування на території інших держав [3].

На сьогодні в різних силових відомствах є свої підрозділи фахівців з розмінування. В Збройних Силах України (ЗСУ) сапери інженерних військ та сапери, які закріплені за передовими батальйонами. У Міністерстві внутрішніх справ України (МВС) та в Службі Безпеки України (СБУ) працюють вибухотехніки. В ДСНС діяльність з розмінування виконують піротехнічні підрозділи.

Діяльність піротехніків ДСНС, у порівнянні з саперами інших силових структур, є значно ширшою за своїми масштабами. Фахівцям піротехнічних підрозділів ДСНС доводиться уважно обстежувати великі масиви території сільськогосподарського призначення, житлового фонду та інфраструктури. Особливості діяльності та професійно-психологічні важливі якості саперів служб порятунку в сучасних наукових працях висвітлено в роботах М.С. Заярної, Х.Р. Софієвої та О.В. Тімченко [1; 6].

С.М. Миронець визначає, що в екстремальних та надекстремальних умовах стрес-фактори мають підвищену інтенсивність і значно сильніше впливають на робочий стан фахівця. Через це, зокрема, у нього можуть проявлятися імпульсивність, тривожність, зниження концентрації уваги, пригнічення психомоторних функцій, надмірна втрата сил нервової системи [8]. Враховуючи, що на будь

якому етапі виконання діяльності піротехніки можуть потрапити під ворожий обстріл, відбувається посилення чинників надмірного стресу. В таких випадках загострюється відчуття невідомості та невизначеності, страх за власне життя, що, в свою чергу, підсилює пригнічення негативного психоемоційного стану. Як наслідок – це все безпосередньо відображається на виконанні саперами своїх професійних завдань [2].

Психологічні особливості діяльності фахівця-піротехніка найбільше повно описані на прикладі військових саперів ЗСУ миротворчих місій. Так І.О. Пішко виділено значну кількість стрес-факторів, до яких можна віднести особливості перебування військових в іншій країні, особливості виконання миротворчої операції, а також стрес-фактори загального характеру таких, як погодні умови, особливості місцевості, відсутність інформації про наявні міни, їх види, що призводить до дезадаптації та подальшого ускладнення повернення у робочий стан [12].

Виходячи з цього, максимальної актуальності для підтримання робочого стану військових саперів набуває питання психологічного супроводу їх діяльності. Так, у роботах В.І. Мозгового та О.В. Недвиги визначено особистісні переживання саперів, які є дезадаптивними та пригнічують їх нормальний функціональний стан. До таких відносять, страх попасти під ворожий обстріл, страх отримати важкі поранення з подальшою інвалідністю, страх травмування та загибель колег, страх стикнутися з ВНП невідомого саперам типу [9; 10]. Досліджуючи проблему адаптації до умов, у яких

військові сапери повинні виконувати діяльність з розмінування, О.В. Недвига визначає, що основним фактором в цьому випадку є час. Іншими словами, сапери повинні адаптуватися до погодних умов, температурного режиму, скласти орієнтовну картину і перелік тих ВНП, з якими вони можуть стикнутися при обстеженні території. Не менш значущим чинником для підтримки нормального психічного стану, на думку деяких авторів, є психологічна підготовка та розвиток стресостійкості сапера [11].

Для професійного становлення та виконання робіт з розмінування стресостійкість є однією із найважливішою професійно-психологічних якостей для піротехніка. В таких умовах слід згадати про дію компенсаторних механізмів психіки людини. В нашому випадку однією з компенсаторних якостей особистості піротехніка є схильність до ризику, як індивідуально-психологічна риса, що дозволяє швидше адаптуватися до перебування в надекстремальних умовах. Як визначає у своїй роботі О.В. Дишкант, схильність до ризику, з одного боку, може бути сталою характеристикою особистості, а з іншого, змінюватися під впливом різних факторів, таких як надмірний стрес, наявність або відсутність інформації про ситуацію навколо, діяльність у складі підрозділу, розподіл відповідальності [5].

На жаль, сьогодні подібні психологічні дослідження стосовно діяльності піротехніків ДСНС відсутні. Беручи до уваги, що за час військових дій, які тривають, піротехнікам довелося виконувати місію з гуманітарного розмінування на значній території України. Виконання

діяльності в таких умовах збільшило кількість стресогенних факторів та чинників прямої загрози для життя, що, безумовно, відрізняється від діяльності у мирний час.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що діяльність піротехніків є екстремальною. Це виражається у постійному контакті з ВВП, що несе в собі негативний вплив на їх психологічний стан. При цьому, сьогодні діяльність піротехніків здійснюється в умовах ведення активних військових дій, які ми, в свою чергу, можемо з впевненістю назвати надекстремальними умовами виконання службових обов'язків. В таких ситуаціях, до основних стрес факторів додаються, відчуття страху за своє життя, можливість потрапити під ворожий обстріл, стан невизначеності. Ці переживання носять дезадаптивний характер, що, в свою чергу, призводить до пригнічення психоемоційного стану фахівця піротехніка.

Отже, **метою** нашого дослідження є визначення психологічних особливостей діяльності піротехніків ДСНС України під час військових дій.

**Методи та методика дослідження.** Для визначення психологічних особливостей діяльності піротехніків під час військових дій, в дослідженні застосовано метод контент-аналізу, який дозволяє кількісно та якісно обробити отриманий матеріал. Для аналізу було зібрано фото та відео матеріали за період з 26 лютого по 20 травня 2022 року. До вибірки контент-аналізу увійшли 700 фотографій та 5 відео, де зображено діяльність піротехніків ДСНС з розмінування під час військових дій, які відбиралися за наступними критеріями:

- наявність на фото піротехніка(-ів) при контакті з ВВП;

- зображено вилучення та транспортування ВВП;

- зображено процес обстеження, пошук ВВП за допомогою технічних ручних приладів, розмінування на місці;

- виконання діяльності піротехніком в групі або самотужки.

Матеріали були отримані з офіційних сторінок, у соціальних мережах Facebook, Instagram, та месенджері Telegram, головних управлінь ДСНС у Київській, Чернігівській, Харківській, Донецькій, Миколаївській областях, «Мобільний рятувальний центр швидкого реагування Державної служби з надзвичайних ситуацій» Київська обл., «Міжрегіональний центр гуманітарного розмінування та швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій» с. Ватутіне Харківська обл., «Міжрегіональний центр швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій» м. Ромни Сумська обл., «2 Спеціальний центр швидкого реагування Державної служби з надзвичайних ситуацій» м. Дрогобич Львівська обл. Ці підрозділи, більше ніж інші, залучалися та залучаються до розмінування території, де велися та до сих пір тривають бойові дії.

**Результати.** Проведення контент-аналізу фотокарток та відеоматеріалів діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС, дало можливість визначити, що діяльність в умовах війни носить здебільшого однотипний характер при надмірному стресовому напруженні, та негативно впливає на психоемоційний стан фахівця піротехніка.

*Відібрані фото та відео матеріали було розподілено по наступним категоріям:*

- Вид ВНП, з якими піротехнікам найчастіше довелося працювати.

Результати аналізу надали змогу отримати наступні данні. Піротехнікам ДСНС частіше доводилося працювати із залишками від крилатих ракет та ракет реактивних систем залпового вогню (43,6%). Слід вказати, що здебільшого вони не несуть загрози, але їх вилучення є довготривалим та надважким процесом. На другому місці за частотою зустрічальності розташовано заряди касетних частин ракет (30,8%), що несуть значну загрозу детонації у будь-який момент. Дещо менше в своїй роботі піротехніки працювали зі снарядами різних артилерійських систем (15,1%), які в значній кількості залишалися в місцях ведення військових дій, або при застосуванні не здетонували. Зауважимо, що ці ВНП несуть не аби яку загрозу життю при їх вилученні. На останньому місці за частотою зустрічальності в роботі наших фахівців авіаційні бомби (6,7%), які є пошкодженими. Додамо, що це ускладнює їх вилучення, а іноді їх неможливо знешкодити. Інші види ВНП - 8,4%.

- *Форма роботи*, за якою працюють піротехніки. В даному випадку мається на увазі чи виконується діяльність є груповою чи індивідуальною. Так, було встановлено, що приблизно половина фахівців працює поодиноці (45,8%); третина з усіх піротехніків – переважно у парі (34,1%). При цьому, безумовно, є такі види робіт, що виконуються у складі всього підрозділу – частка таких складає 14,5%. Поряд з цим, для деяких робіт з розмінування залучаються, навіть,

інші фахівці (5,6%). Незважаючи на переважно індивідуальний характер виконання діяльності, піротехніки повинні мати добрі комунікативні навички, щоб ефективно взаємодіяти в команді та направляти діяльність один одного.

- *Місця, де доводилося вилучати ВНП*. Піротехнікам доводилося працювати в різних місцях. Найчастіше фахівці працювали на прибудинкових територіях, вулицях та дорогах (72,1%). На другому місці за частотою зустрічальності розташовано дві позиції (два місця), де піротехніки вилучали ВНП – це вилучення з квартир та дахів приватних будинків (13,3%) та обстеження і вилучення ВНП з сільськогосподарських угідь (13,1%). Додамо, що на сьогодні піротехніки були найменше залучені до розмінування безпосередньо військової техніки (1,4%).

- *Фізичні навантаження*. Виконуючи свою діяльність, піротехнікам ДСНС доводиться вилучати та знешкоджувати, як легкі, так і важкі ВНП, що в будь-якому разі вимагає від фахівців чималих фізичних сил. За отриманими результатами у 70,7% випадках вилучення легких ВНП проводиться піротехніками на витягнутих руках. В цей момент, звичайно ж самі рятувальники максимально зосереджені та сконцентровані. Приблизно при кожному четвертому випадку (25,4%) піротехнікам доводиться докладати значних фізичних сил при вилученні авіабомб (вага яких від 250 кілограмів до 1 тони), частин ракети систем залпового вогню (габаритні розміри яких коливаються від 3 до 7,5 метрів). При виконанні таких завдань м'язи тіла фахівця постійно знаходяться в напруженні, що пришвидшує настання

фізичної втоми та психічного перевантаження. Виконання інших допоміжних робіт під час обстеження території та вилучення ВНП займає 3,9%. Слід зазначити, що піротехніки у 100% випадків працюють в захисному спорядженні – це бронежилет та каска, а в 38,7% випадків при знешкодженні ВНП на місці доводиться працювати у надважкому вибухозахисному костюмі (вага якого 25-30 кілограмів).

- *Емоційний стан.* Як вже зазначалося, діяльність піротехніків

супроводжується низкою стресогених факторів, які негативно впливають на психоемоційний стан особистості. Відомо, що для оцінки таких станів можуть використовуватись методи візуальної психодіагностики особистості. Для того щоб визначити емоційний стан піротехніків за виразом обличчя, було застосовано таблицю мімічних кодів емоційних станів В.О. Лабунської [7]. Опис цих кодів представлено в таблиці 1.

**Табл.1. Мімічні коди емоційних станів**

Частини та елементи обличчя	Емоційні стани					
	Гнів	Презирство	Страждання	Страх	Подив	Радість
Положення рота	Рот відкритий	Рот закритий		Рот відкритий	Рот звичайно закритий	
Губи	Кути губ опущені			Кути губ підняті		
Форма очей	Очі відкриті або звужені	Очі звужені		Очі широко відкриті	Очі примружені або відкриті	
Яскравість очей	Очі блищать	Очі тьмяні		Блиск очей не виражений	Очі блищать	
Положення брів	Брови зсунуті до перенісся			Брови підняті вверх		
Кутики брів	Зовнішні кутики брів підняті вверх			Брови підняті вверх		
Чоло	Вертикальні складки на чолі і переніссі			Горизонтальні складки на чолі		
Рухомість обличчя і його частин	Обличчя динамічне			Обличчя нерухоме	Обличчя динамічне	

В результаті аналізу за візуальними кодами встановлено, що під час виконання своєї діяльності піротехніки переживають емоції подиву (60,7%), при процесі ідентифікації та вилученні ВНП. Емоція презирства виражена в меншому відношенні 29,4%, і виникає у випадках коли проводиться транспортування ВНП. Емоція радості відображається в 9,9% від загальної кількості вибірки проаналізованого

матеріалу. Відмітимо, що на фото та відеоматеріалах, які нами аналізувались, було зображено піротехніків, що знешкоджували та вилучали потужні ВНП.

**Обговорення результатів.** Говорячи про діяльність піротехнічних підрозділів ДСНС України під час військових дій, зауважимо, що вона чітко регламентується стандартною операційною процедурою (СОП)

09.11/ДСНС Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) району ведення бойових дій [14]. Особливістю роботи піротехніків сьогодні, під час війни, на відміну від мирного часу, є обстеження території виключно ручним способом, що займає більше часу та сил фахівця. Збільшуються масштаби роботи, кількість ВВП, які потрібно знайти, знешкодити, вилучити або знищити на місці [13].

Переходячи до результатів, отриманих за допомогою контент-аналізу, зауважимо, що вони дають змогу виділити певні особливості діяльності піротехніків, які є переважаючими:

1. Піротехнікам ДСНС доводиться частіше виконувати однотипну роботу (43,6%). Для такої діяльності характерно вилучення залишків ракет, які потенційно не несуть загрози, але потребують обстеження. Така робота фізично виснажує, провокує швидше настання втоми, що призводить до зниження уваги та її концентрації. При довгостроковому виконанні однотипної роботи може виникати відчуття зневаги до діяльності, яка постійно потребує уваги.

2. Виконання діяльності індивідуально та парами знаходяться у схожих відсоткових відношеннях 43,6% та 34,1% відповідно. Піротехнікам доводиться більше комунікувати між собою і вміти домовлятися при виконанні діяльності з вилучення та транспортування надважких ВВП. При виконанні сумісної діяльності не виключена вірогідність травмування обох піротехніків одразу. Тому чітка комунікація є чинником злагодженості

діяльності та підвищення рівня її ефективності.

3. Емоційна складова діяльності піротехніків відображається в прояву відчуття подиву та презирства. Подив (60,7%) є своєрідним відображенням відчуття невизначеності, що компенсується стресостійкістю фахівця. Відчуття презирства (29,4%) вказує на неприємні переживання, які відчуває піротехнік коли вилучає ВВП. Це звичайна реакція, коли є бажання швидше позбутися небезпечного предмету який доводиться транспортувати. Переживання емоцій радості (9,9%) спостерігається при вдало виконаній роботі.

Зауважимо, що окрім вище вказаних стресових чинників, які впливають на психоемоційний стан піротехніків, додаються стрес-фактори перебування у зоні військових дій, що додатково негативно впливає на особистісні переживання та функціональний стан піротехніка.

**Висновки.** Дослідження психологічних особливостей діяльності піротехніків під час війни показало, що виконання ними професійних завдань в надекстремальних умовах ведення бойових дій, супроводжується переважно негативним психоемоційним фоном. Встановлено, що негативні емоції провокують, зокрема, однотипна важка фізична праця, страх за власне життя, перебування у зонах можливого артилерійського обстрілу. Так, зокрема, під впливом зовнішніх стрес-факторів пришвидшується відчуття втоми у фахівця, що, як наслідок, негативно відображається на робочому стані піротехніка.

Всі ці припущення дають змогу говорити про те, що на сьогодні вкрай

актуальним є питання вдосконалення системи структурованого професійно-психологічного відбору фахівців піротехніків ДСНС України, а також впровадження заходів психологічного супроводу діяльності та психологічної реабілітації піротехніків, які виконують завдання під час військових дій.

### Література

1. Оцінка та прогноз професійної придатності рятувальників Служби Порятунку Особливого Ризику МНС Азербайджанської Республіки: психологічний аспект: Монографія / За заг. ред. Х.Р. Софієвої, О.В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2022. 204 с.
2. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / С.Ю. Лебедева, О.О. Назаров, Я.О. Овсяннікова, Н.В. Оніщенко, Д.С. Похілько, В.О. Тімченко, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко. / За заг. ред. Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2019. – 174 с.
3. Гайдарли Г.С. Виконання завдань із розмінування українськими миротворчими контингентами у міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки (1992-2018) історіографія Воєнно-історичний вісник 1(31)/2019.
4. Горбун В. П. Світова глобальна проблема розмінування: український вектор. Вісник Національної Академії наук України. 2022. №2 С. 3 – 13.
5. Дишкант О.В. Схилність до ризику як особистісне утворення в структурі особистості співробітників МНС. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2006. №3(1). С. 144 – 151.
6. Заярна М.С. Теоретико-психологічні засади професіографічного аналізу діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014 №16. С. 69 – 77.
7. Лабунская В.А. Психология общения. Психология экспрессивного поведения. – М., 1989.
8. Миронець С. М. Психология діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія / С. М. Миронець. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. – 712 с.
9. Мозговий В. І. Вивчення структурної організації особистості військовослужбовців-саперів та їх психологічний супровід. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2 С. 207 – 211.
10. Недвига О. В. Психологічний супровід військовослужбовців-саперів під час виконання бойового завдання. Вісник національного університету оборони України: зб. наук. пр. Київ: НУОУ, 2016. Вип. 1(47). С. 100–107.
11. Недвига О. В. Психологічні особливості діяльності саперів під час розмінування території Південного Лівану. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали II міжнар наук.-практ. конф. (Київ, 10–11 лютого 2017 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 131–135.
12. Пішко І.О. Умови та особливості військово-професійної діяльності миротворчих підрозділів. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». 2010. №2. С. 124-126.

13. СОП-09.10/ДСНС.  
«Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) територій, забруднених вибухонебезпечними предметами, ручним способом». Київ : 2019. (Держана служба України з надзвичайних ситуацій) URL: [https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna\\_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F\\_09\\_10\\_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf](https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F_09_10_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf) (Дата звернення 15.05.2022)

14. СОП 09.11/ДСНС.  
Порядок проведення органами та

підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) району ведення бойових дій. Київ : 2020. (Держана служба України з надзвичайних ситуацій) <https://dsns.gov.ua/upload/2/6/8/9/6/5/EvgyR9W0tBTYzldCjhjd5i5wlPhiSNqzwQEaeJ0y.pdf> (Дата звернення 15.05.2022)

15. Оперативна інформація щодо роботи піротехніків ДСНС на 25.05.2022 року. URL: [https://t.me/dsns\\_telegram/7071](https://t.me/dsns_telegram/7071) (Дата звернення 25.05.2022)

*V. Platonov, Postgraduate Student  
National University of Civil Defense of Ukraine*

### **SOME PROBLEMS OF TRAINING MANAGERS OF RISKY PROFESSIONS TO ORGANIZE THE ACTIVITIES OF PERSONNEL IN EXTREME CONDITIONS**

The article examines the activities of pyrotechnics of the State Emergency Service of Ukraine during full-scale military operations on the territory of Ukraine. Taking into account the experience of military sappers of the Armed Forces of Ukraine during peacekeeping missions, the factors of negative psychological states of the sapper's personality during his stay in the zone of military conflict are identified. It takes into account the experience of rescuers of the state emergency service of Ukraine in the ATO-zone /JFO in eastern Ukraine, which indicates the stress factors of rescuers who performed their professional tasks during military operations. The activity of rescuers during war can be defined as the performance of official duty in ultra-extreme situations associated with a direct risk to life.

The activity of pyrotechnic specialists is extreme, as they come into contact with an explosive object. In safe conditions, performing Sapper operations has a large number of stressful factors, such as a state of confusion when it is difficult to identify explosive objects, problematic withdrawal of VIO from the World War II, which can lead to detonation. Such situations cause sappers to feel anxious and nervous tension, which are compensated by a significant stress of the individual. When performing activities by pyrotechnics during military operations, they are affected by additional stress factors, such as a state of uncertainty about what can happen at any time, and fear for their own lives. Based on photos and videos of the activities of pyrotechnics of the state emergency service, their activities during military operations are analyzed and the main stages of activity that are most stressful during the implementation of the mine clearance task are demined.

**Keywords:** sapper, profession, professional activity, psychological analysis of activity, war, fighting.

#### **References**

1. Otsinka ta prohnos profesiinoy prydatnosti riaturalnykiv

Sluzhby Poriatunku Osoblyvoho Ryzyku MNS Azerbaidzhanskoj Respubliky: psykhologichnyi aspekt [Assessment and

forecast of professional suitability of rescuers of the Special Risk Rescue Service of the Ministry of Emergencies of the Republic of Azerbaijan: psychological aspect] (2022): Monohrafiia / Za zah. red. Kh.R. Sofiiyevoy, O.V. Timchenka. – Kh.: Vyd-vo NUTsZU, 204 p. [In Ukrainian]

2. Psykholohichni naslidky perebuvannia riatuvanykiv u zoni provedennia antyterorystychnoi operatsii: monohrafiia [Psychological consequences of rescuers' stay in the anti-terrorist operation zone: monograph] (2019) / S.Iu. Liebiedieva, O.O. Nazarov, Ya.O. Ovsiannikova, N.V. Onishchenko, D.S. Pokhilko, V.O. Timchenko, O.V. Timchenko, V.Ie. Khrystenka. / Za zah. red. N.V. Onishchenko, O.V. Timchenka. – Kh.: NUTsZU, 174 p. [In Ukrainian]

3. Haidarly H.S. (2019) Vykonnannya zavdan iz rozminuvannia ukrainskymy myrotvorchymy kontynhentamy u mizhnarodnykh operatsiiakh z pidtrymannia myru i bezpeky (1992-2018) istoriografiia [Execution of demining tasks by Ukrainian peacekeeping contingents in international peacekeeping and security operations (1992-2018) historiography] *Voiенно-istorychnyi visnyk* 1(31). [In Ukrainian]

4. Horbun V. P. (2022) Svitova hlobalna problema rozminuvannia: ukrainskyi vektor. [World global demining problem: Ukrainian vector] *Visnyk Natsionalnoi Akademii nauk Ukrainy*. №2 p. 3 – 13. [In Ukrainian]

5. Dyshkant O.V. (2006) Skhylnist do ryzyku yak osobystisne utvorennia v strukturi osobystosti spivrobitnykiv MNS. [Propensity to risk as a personal education in the personality structure of the staff of the Ministry of Emergencies.] *Problemy ekstremalnoi ta*

*kryzovoi psykholohii*. №3(1). p. 144 – 151. [In Ukrainian]

6. Zaiarna M.S. (2014) Teoretyko-psykholohichni zasady profesiohrafichnoho analizu diialnosti pirotekhnichnykh pidrozdiliv DSNS Ukrainy. [Theoretical and psychological principles of professional analysis of the activities of pyrotechnic units of the SES of Ukraine] *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. №16. p. 69 – 77. [In Ukrainian]

7. Labunskaiia V.A. (1989) Psykholohiia obshchenyia. Psykholohiia ekspresyvnoho povedenyia [Psychology of communication. Psychology of Expressive Behavior]. Moscow. [In Russian]

8. Myronets S. M. (2020) Psykholohiia diialnosti mizhnarodnykh humanitarnykh misii: teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafiia [Psychology of international humanitarian missions: theoretical and applied aspects: monograph] / S. M. Myronets. – Kyiv: Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t, 712 p. [In Ukrainian]

9. Mozghovyi V. I. (2018) Vyvchennia strukturoi orhanizatsii osobystosti viiskovosluzhbovtziv-saperiv ta yikh psykholohichniy suprovid [Study of the structural organization of the personality of sappers and their psychological support]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. №2 p. 207 – 211. [In Ukrainian]

10. Nedvyha O. V. (2016) Psykholohichniy suprovid viiskovosluzhbovtziv-saperiv pid chas vykonannia boiovoho zavdannia [Psychological support of sappers during combat missions]. *Visnyk natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy: zb. nauk. pr.* Kyiv: NUOU, Vyp. 1(47). p. 100–107. [In Ukrainian]

11. Nedvyha O. V. (2017) Psykholohichni osoblyvosti diialnosti

saperiv pid chas rozminuvannia terytorii Pivdennoho Livanu [Psychological features of sappers' activity during demining of the territory of Southern Lebanon]. Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: materialy II mizhnar nauk.-prakt. konf. (Kyiv, 10–11 liutoho 2017 r.). Kyiv: KNU imeni Tarasa Shevchenka. p. 131–135. [In Ukrainian]

12. Pishko I.O. (2010) Umovy ta osoblyvosti viiskovo-profesiinnoi diialnosti myrotvorchych pidrozdiliv [Conditions and features of military-professional activity of peacekeeping units]. Visnyk Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu Ukrainy «Kyivskiy politekhnichnyi instytut». Seriya «Filosofii. Psykholohiia. Pedahohika». 2010.№2. p. 124-126. [In Ukrainian]

13. SOP-09.10/DSNS. «Poriadok provedennia orhanamy ta pidrozdilamy tsyvilnoho zakhystu ochyshchennia (rozminuvannia) terytorii, zabrudnenykh vybukhonebezpechnymy predmetamy, ruchnym sposobom». [SOP-09.10 / SES. «Procedure for bodies and subdivisions of civil protection to clean (demine) areas contaminated with explosive devices by hand»] Kyiv : 2019.

(Derzhana sluzhba Ukrainy z nadzvychainykh sytuatsii) URL: [https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna\\_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F\\_09\\_10\\_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf](https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F_09_10_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf) (Zvernennia 15.05.2022). [In Ukrainian]

14. SOP 09.11/DSNS. Poriadok provedennia orhanamy ta pidrozdilamy tsyvilnoho zakhystu ochyshchennia (rozminuvannia) raionu vedennia boiovykh dii. [SOP 09.11 / SES. The order of carrying out by bodies and divisions of civil protection of clearing (demining) of the area of conducting hostilities] Kyiv: 2020. (Derzhana sluzhba Ukrainy z nadzvychainykh sytuatsii) <https://dsns.gov.ua/upload/2/6/8/9/6/5/EvgyR9W0tBTYzldCjhjd5i5wlwlPhiSNqzwQEa0y.pdf> (Zvernennia 15.05.2022). [In Ukrainian]

15. Operativna informatsiia shchodo roboty pirotekhniv DSNS [Operational information on the work of pyrotechnicians of the SES] na 25.05.2022 roku. URL: [https://t.me/dsns\\_telegram/7071](https://t.me/dsns_telegram/7071) (Zvernennia 25.05.2022). [In Ukrainian]

Надійшла до редколегії: 28.06.2022

Прийнята до друку: 04.07.2022

УДК 159.9:629.7

*О.Риков, аспірант (ORCID 0000-0003-1278-6699)**Державний музей авіації імені О. К. Антонова*

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПІЛОТІВ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ

У статті висвітлені особливості прояву психофізіологічних властивостей пілотів цивільної авіації, поданий теоретичний аналіз актуальності даного дослідження, проінтерпретовані та проілюстровані результати емпіричного дослідження. Метою статті було висвітлення результатів дослідження прояву психофізіологічних властивостей у пілотів цивільної авіації. У теоретичній частині обґрунтовано, що для роботи в особливих та екстремальних умовах необхідно мати сильну нервову систему, врівноваженість психічних процесів та стабільну психіку, що забезпечує безпеку польоту пілотам цивільної авіації. В емпіричній частині були використані «Методика вивчення властивостей нервової системи» (в модифікації Б.А.Вяткіна), «Методика вивчення структури темпераменту Я. Стреляю» (адаптація Н.Н. Данилової, А.Г. Шмельова), «Опитувальник життєвих проявів типологічних властивостей нервової системи». Результати дослідження засвідчили, що у респондентів доволі висока працездатність, ініціативність, потреба у дії, добра витривалість в стресових ситуаціях і достатня адаптація до швидких змін умов навколишнього середовища, пілоти легко збуджуються але й швидко заспокоюються. Можна зробити висновок, що у даній вибірці респондентів сила нервових процесів збудження переважає над процесами гальмування, врівноваженість нервових процесів помітно зміщена в бік збудження. Засвідчені такі життєві прояви типологічних властивостей нервової системи як: енергійність, емоційна реактивність, витривалість до інтенсивних та тривалих навантажень, що характеризує дану вибірку як надійну й готову до викликів сьогодення.

**Ключові слова:** екстремальна діяльність, нервова система, пілоти цивільної авіації, психіка, психофізіологічні властивості.

**Вступ.** Актуальність дослідження визначається перш за все необхідністю врахування психофізіологічних властивостей пілота під час прийому на роботу, а потім має відстежуватися протягом професійної діяльності. Як відомо, психологічна адаптація до діяльності в екстремальних умовах певною мірою залежить від характеру та вираженості мотивації – регуляторного процесу, який забезпечує управління діями для досягнення певної мети [7]. Відомо, що до внутрішніх факторів, які впливають на прояв мотивації до видів діяльності відносяться властивості нервової системи особистості. До

психофізіологічних особливостей вчені відносять характеристики, пов'язані з індивідуальними проявами окремих властивостей нервової системи особистості [3]. Стабільність поведінки індивіда в певних ситуаціях – може бути першою ознакою того, що в його основі збережені природні властивості власної нервової системи. Вчені визначають, що серед природних індивідуально-типологічних властивостей особистості найбільш проявляються сила/слабкість (ступінь витривалості, працездатності нервової системи, її стійкість до різного роду навантажень) і рухливість/інертність (що

характеризує швидкість зміни й швидкість протікання процесів збудження й гальмування у корі головного мозку) [2].

Вивчаючи поведінку авіаційних фахівців, можемо спостерігати, що вона визначається результатом дії двох чинників: особистісного (особливості психофізіології) та ситуаційного (зовнішні обставини). Саме від індивідуальних психофізіологічних особливостей залежить здатність утримувати необхідний рівень мотиваційного збудження до завершення поведінкового акту. Якщо психофізіологічні особливості не адекватні виконуваний діяльності – вона не може бути завершена коректно. Це накладає відбиток на поведінку людини, на галузі бажаної для неї діяльності і полімотиваційні тенденції, які супроводжують цю діяльність. Відповідно до індивідуальних психофізіологічних особливостей формуються і закріплюються певні полімотиваційні тенденції [2, 11].

**Аналіз останніх публікацій.** Основні проблеми вітчизняної психофізіології загальновідомо висвітлені ще радянськими психологами (Сеченов І.М., Павлов І.П., Бехтерев В.М., Ухтомський О.О., Анохін П.К., Бернштейн М.О., Лурія О.Р., Ільїн Е.П. та ін.) [2], а також в зарубіжній психофізіології (Вундт В., Сельє Г., Маунткасл В., Прибрам К. та ін.) [5]. Особливості впливу психофізіології на поведінку людини в екстремальних ситуаціях представлені в Кокуна О.М., John L., Silber K. [3, 7, 11-12]. Із сучасних досліджень варто вказати праці вітчизняних дослідників Кокуна О.М., Корольчука М.С., Малхазова О.Р., Ічанської О.М., Помиткіної Л.В., Борцова М.В. та ін. Дослідники зазначають, що

екстремальні ситуації, які постійно супроводжують працю пілотів, накладають вимоги до нервової системи фахівців і, зокрема, до вивчення та перевірки їх психофізіологічних властивостей як під час прийому на роботу так і в процесі професійної діяльності [1, 4, 8-10]. Загальновідомо, що для роботи в особливих та екстремальних умовах необхідно мати сильну нервову систему, врівноваженість психічних процесів та стабільну психіку.

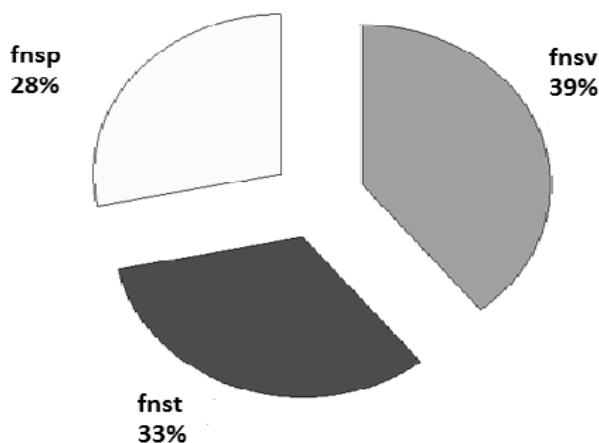
Спостерігаючи професійну діяльність пілотів цивільної авіації, можна пробувати створити гіпотетичний синтетичний образ активного авіатора, який містить такі індивідуальні психофізіологічні особливості як: виражена сила нервових процесів, високі показники лабільності, рухливості, переважання збудження над гальмуванням. Можна було б спробувати передбачити в його особистісній структурі мотив позитивного особистісного очікування, мотив ініціативності, мотив складності завдань, мотив досягнення успіху, пугнічний мотив. Вираженість індивідуальних психофізіологічних особливостей, які ми зазначили вище, може прямо пропорційно впливати на існування полімотиваційних тенденцій із домінуванням вищевказаних мотивів [2]. Вчені передбачають, що саме мотивація професійної діяльності залежить від психофізіологічних властивостей особи і саме вона визначає досконалість виконання професійних обов'язків. Таким чином, **метою статті** є висвітлення особливостей прояву психофізіологічних властивостей у пілотів цивільної авіації.

**Методи та методика дослідження.** У дослідженні взяли

участь пілоти цивільної авіації ряду українських авіакомпаній, загалом 53 респонденти віком від 28 до 38 років. Першою використаною методикою була «Методика вивчення властивостей нервової системи» (в модифікації Б.А.Вяткіна). Містить 3 шкали, які відображають ступінь вираженості властивості нервової системи (див. рис.1): сила нервової системи за збудженням (fnsv), сила нервової системи за гальмуванням (fnst), рухливість нервових процесів (fnsp). Від 0 до 11 балів – слабкий ступінь прояву властивості; від 12 до 22 балів – середній; від 23 до 34 балів високий. Дослідження засвідчило, що у пілотів найбільш вагомий вклад у співвідношенні показників належить саме силі нервової системи за збудженням, середній показник 23,83, меншим є показник сили нервової системи за гальмуванням, середне

значення 19,79, найменшим є показник рухливості нервових процесів - 17,13.

**Результати.** Із аналізу відповідей видно, що 41,5% респондентів отримали нижче 23 балів, але переважаюча більшість респондентів перевищила поріг в 23 бали, що свідчить про високий ступінь прояву властивості нервової системи за збудженням, два респонденти продемонстрували результат в 32 бали (тобто максимум). Можна констатувати, що нервова система більшості здатна витримувати тривале й часто повторюване збудження. Характерна здатність до здійснення ефективної діяльності в ситуації, що вимагає енергійних дій. Така нервова система легко продукує нервовий імпульс необхідний для досягнення мети (або активації певної мотивації) і підтримує його.



**Рис. 1. Співвідношення величин показників сили нервової системи за методикою вивчення властивостей нервової системи**

Сила процесів гальмування має середній показник до 22 балів, який свідчить про середній рівень вираженості даної характеристики. Причому 66,0% респондентів не

перевищили поріг в 23 бали. Можна припустити, що у респондентів можлива здатність до неадекватних імпульсивних дій у ситуаціях, що вимагають відмови від активності.

Згідно нашої гіпотези це може бути однією з причин ненормативної мотивації, або причиною того, що неможливість реалізувати свій потенціал в повсякденному житті штовхає їх до ризиків в екстремальній професійній діяльності.

Рухливість нервових процесів також знаходиться в межах середнього рівня проявленості цієї властивості: 86,7% респондентів не перевищили показник в 23 бали. Можна констатувати, що характерна здатність до середньої швидкості перебудови при зіткненні з новою ситуацією, готовність і бажання взаємодіяти з новими явищами й предметами виражена на достатньому рівні. Низька рухливість нервових процесів (лише у двох респондентів) вказує на те, що можливі утруднення переході до нових навичок, уникнення нових ситуацій.

Наступною методикою була «Методика вивчення структури темпераменту Я. Стреляу» (адаптація Н.Н. Данилової, А.Г. Шмельова). Містить 4 основних шкали (див. рис. 2): рівень – процесів збудження (sv), рівень – процесів гальмування (st), рівень – рухливості нервових процесів (sp), четверта шкала – урівноваженість по силі (sy). Тут, як і в попередній методиці, значний прояв діагностується у процесів збудження, також на перший план виходить показник процесів рухливості нервової системи. Показник рівня гальмування є найменшим. Під час інтерпретації числових результатів тесту ми виходили з того що: рівень процесів збудження – норма від 25 до 49, 62 – вище за середнє; рівень процесів гальмування – норма від 21 до 43, 61 – вище за середнє; рухливість нервових процесів – норма від 24 до 48, 58 – вище за середнє.

Переважаюча більшість результатів за усіма шкалами знаходиться в границях верхньої межі норми. Екстремально високих показників не виявлено. Загалом же можна констатувати за методикою і прогнозувати в діяльності:

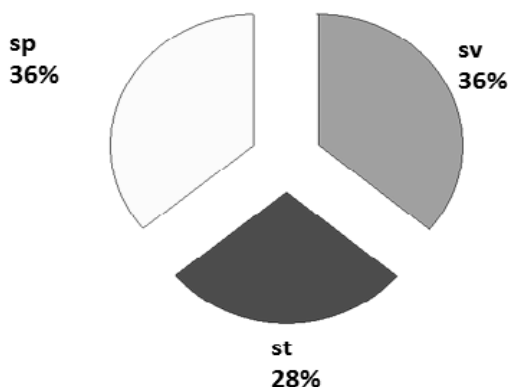
а) доволі сильну відповідну реакцію на стимул; не виявляються ознаки позамежного гальмування: швидкі налаштування на роботу, швидке оволодіння моторними навиками необхідними для діяльності і досягнення високої продуктивності; низька стомлюваність; висока працездатність і витривалість;

б) помірну слабкість процесів гальмування, невелику імпульсивність у відповідних діях на стимул, недостатній самоконтроль у окремих поведінкових реакціях (при сильній стимуляції), певне розгальмування, розхитаність, невимогливість і поблажливість до себе;

в) легкість перемикавання нервових процесів від збудження до гальмування й навпаки; швидкий перехід від одних видів діяльності до інших; швидка переключаємість, рішучість, сміливість у поведінкових реакціях.

Найбільш вагомий вклад у співвідношенні показників за цією методикою належить показнику рухливості нервової системи (середнє значення 37,34), та показнику рівня процесів збудження (середнє значення 37,19). Рівень – процесів гальмування має середнє значення 28,70 і є найменшим. Оскільки показник, що відображає урівноваженість по силі є результатом ділення числового показника процесу збудження на числовий показник, що відображає вираженість процесів гальмування і має дробове число не більше «2», до графічного зображення його не

включаємо, так як величини неспіврозмірні.



**Рис. 2. Співвідношення величин показників сили нервової системи за методикою вивчення структури темпераменту Я. Стреляю.**

Зупинимося на інтерпретації четвертої шкали, показника рівня – урівноваженості по силі. Лише незначна кількість респондентів «отримала» за цією шкалою показник менше одиниці. Отже, можна констатувати помітне зрушення балансу нервових процесів у бік збудження. При істотному зрушенні балансу нервових процесів у бік збудження, імовірні імпульсивна поведінка, сильні короточасні емоційні переживання, нестійкий настрій, слабе терпіння, агресивна поведінка, переоцінка своїх здатностей, добра адаптація до нового, ризикованість, прагнення до мети – сильне з повною віддачею, бойове відношення до небезпеки без особливих попередніх розрахунків необхідних ресурсів зі свого боку і можливих втрат.

Наступною методикою був «Опитувальник життєвих проявів типологічних властивостей нервової системи», містить 7 шкал. Максимальним числовим відображення прояву однієї із семи характеристик життєвих проявів

типологічних властивостей нервової системи є число «40», мінімальним – число «8». Умовно позначку в 24 бали можна вважати середньою силою прояву однієї із семи характеристик життєвих проявів типологічних властивостей нервової системи.

Найбільш проявлені показники (див. рис. 3): енергійність (ener), емоційна реактивність (emre), витривалість до інтенсивних і тривалих навантажень (vin та vdn). Найменше проявлені показники сили гальмівного процесу (ftp) та рухливості нервових процесів (rnp), як і в методиці вивчення властивостей нервової системи. Наведемо середні значення показників за всіма семи шкалами у порядку зменшення: 1) енергійність/активність, потреба в діяльності 24,81, зокрема 58,5% респондентів продемонстрували результат 24 бали і вище; 2) емоційна реактивність 24,00, яку 28 респондентів продемонстрували результат 24 бали і вище; 3) витривалість до інтенсивних впливів – 22,85; 4) витривалість до тривалих навантажень – 22,81; 5) чутливість до

малих по інтенсивності світлових, звукових, смакових, нюхових і тактильних подразників – 22,19; 6) сила гальмівного процесу – 20,55; 7) рухливість нервових процесів – 16,91. Підводячи підсумок, можна констатувати у респондентів доволі високу працездатність, ініціативність, потребу у дії. Емоційні реакції швидко виникають, можуть бути значними по тривалості, інтенсивності, частоті виникнення. Добра витривалість в стресових ситуаціях і швидка адаптація до швидких змін умов навколишнього середовища. Людина легко збуджується але довго заспокоюється.

#### **Обговорення результатів.**

Можна зробити висновок, що у даній виборці респондентів сила нервових процесів збудження переважає над процесами гальмування. Врівноваженість нервових процесів помітно зміщена в бік збудження. Значно проявлені такі життєві прояви типологічних властивостей нервової системи як: енергійність, емоційна реактивність, витривалість до інтенсивних та тривалих навантажень. Доволі висока чутливість нервової системи, вочевидь, може розглядатися в поєднанні із показником емоційної реактивності і проявлятися в інтенсивній реакції на незначні стимули саме через переважання процесів збудження.

Сила процесів гальмування має середній показник до 22 балів, який свідчить про середній рівень вираженості даної характеристики. Причому 66,0% респондентів не перевищили поріг в 23 бали. Можна припустити, що у респондентів можлива здатність до неадекватних імпульсивних дій у ситуаціях, що вимагають відмови від активності. Згідно нашої гіпотези це може бути

однією з причин ненормативної мотивації, або причиною того, що неможливість реалізувати свій потенціал в повсякденному житті штовхає їх до ризиків в екстремальній професійній діяльності.

Рухливість нервових процесів також знаходиться в межах середнього рівня проявленості цієї властивості: 86,7% респондентів не перевищили показник в 23 бали. Можна констатувати, що характерна здатність до середньої швидкості перебудови при зіткненні з новою ситуацією, готовність і бажання взаємодіяти з новими явищами й предметами виражена на достатньому рівні. Низька рухливість нервових процесів (лише у двох респондентів) вказує на те, що можливі утруднення переході до нових навичок, уникнення нових ситуацій.

Наступною методикою була «Методика вивчення структури темпераменту Я. Стреляу» (адаптація Н.Н. Данилової, А.Г. Шмельова). Містить 4 основних шкали (див. рис. 2): рівень – процесів збудження (sv), рівень – процесів гальмування (st), рівень – рухливості нервових процесів (sp), четверта шкала – урівноваженість по силі (sy). Тут, як і в попередній методиці, значний прояв діагностується у процесів збудження, також на перший план виходить показник процесів рухливості нервової системи. Показник рівня гальмування є найменшим. Під час інтерпретації числових результатів тесту ми виходили з того що: рівень процесів збудження – норма від 25 до 49, 62 – вище за середнє; рівень процесів гальмування – норма від 21 до 43, 61 – вище за середнє; рухливість нервових процесів – норма від 24 до 48, 58 – вище за середнє.

Переважаюча більшість результатів за усіма шкалами знаходиться в границях верхньої межі норми. Екстремально високих показників не виявлено. Загалом же можна констатувати за методикою і прогнозувати в діяльності:

а) доволі сильну відповідну реакцію на стимул; не виявляються ознаки позамежного гальмування: швидкі налаштування на роботу, швидке оволодіння моторними навиками необхідними для діяльності і досягнення високої продуктивності; низька стомлюваність; висока працездатність і витривалість;

б) помірну слабкість процесів гальмування, невелику імпульсивність у відповідних діях на стимул, недостатній самоконтроль у окремих поведінкових реакціях (при сильній стимуляції), певне розгальмування, розхитаність, невимогливість і поблажливість до себе;

в) легкість перемикавання нервових процесів від збудження до гальмування й навпаки; швидкий перехід від одних видів діяльності до інших; швидка переключаємість, рішучість, сміливість у поведінкових реакціях.

Найбільш вагомий вклад у співвідношенні показників за цією методикою належить показнику рухливості нервової системи (середнє значення 37,34), та показнику рівня процесів збудження (середнє значення 37,19). Рівень – процесів гальмування має середнє значення 28,70 і є найменшим. Оскільки показник, що відображає урівноваженість по силі є результатом ділення числового показника процесу збудження на числовий показник, що відображає вираженість процесів гальмування і має дробове число не більше «2», до графічного зображення його не

включаємо, так як величини неспіврозмірні.

Зупинимось на інтерпретації четвертої шкали, показника рівня – урівноваженості по силі. Лише незначна кількість респондентів «отримала» за цією шкалою показник менше одиниці. Отже, можна констатувати помітне зрушення балансу нервових процесів у бік збудження. При істотньому зрушенні балансу нервових процесів у бік збудження, імовірні імпульсивна поведінка, сильні короточасні емоційні переживання, нестійкий настрій, слабке терпіння, агресивна поведінка, переоцінка своїх здатностей, добра адаптація до нового, ризикованість, прагнення до мети – сильне з повною віддачею, бойове відношення до небезпеки без особливих попередніх розрахунків необхідних ресурсів зі свого боку і можливих втрат.

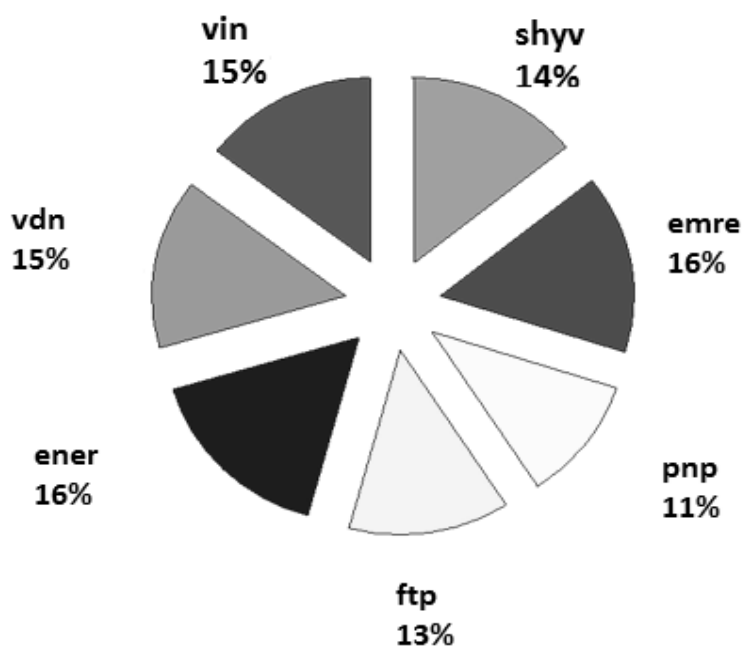
Наступною методикою був «Опитувальник життєвих проявів типологічних властивостей нервової системи», містить 7 шкал. Максимальним числовим відображення прояву однієї із семи характеристик життєвих проявів типологічних властивостей нервової системи є число «40», мінімальним – число «8». Умовно позначку в 24 бали можна вважати середньою силою прояву однієї із семи характеристик життєвих проявів типологічних властивостей нервової системи.

Найбільш проявлені показники (див. рис. 3): енергійність (ener), емоційна реактивність (emre), витривалість до інтенсивних і тривалих навантажень (vin та vdn). Найменше проявлені показники сили гальмівного процесу (ftp) та рухливості нервових процесів (rnp), як і в методиці вивчення властивостей

нервової системи. Наведемо середні значення показників за всіма семи шкалами у порядку зменшення: 1) енергійність/активність, потреба в діяльності 24,81, зокрема 58,5% респондентів продемонстрували результат 24 бали і вище; 2) емоційна реактивність 24,00, яку 28 респондентів продемонстрували результат 24 бали і вище; 3) витривалість до інтенсивних впливів – 22,85; 4) витривалість до тривалих навантажень – 22,81; 5) чутливість до малих по інтенсивності світлових, звукових, смакових, нюхових і тактильних подразників – 22,19; 6) сила гальмівного процесу – 20,55; 7) рухливість нервових процесів – 16,91. Підводячи підсумок, можна констатувати у респондентів доволі високу працездатність, ініціативність, потребу у дії. Емоційні реакції швидко виникають, можуть бути значними по тривалості, інтенсивності, частоті виникнення. Добра витривалість в

стресових ситуаціях і швидка адаптація до швидких змін умов навколишнього середовища. Людина легко збуджується але довго заспокоюється.

Можна зробити **висновок**, що у даній виборці респондентів сила нервових процесів збудження переважає над процесами гальмування. Врівноваженість нервових процесів помітно зміщена в бік збудження. Значно проявлені такі життєві прояви типологічних властивостей нервової системи як: енергійність, емоційна реактивність, витривалість до інтенсивних та тривалих навантажень. Доволі висока чутливість нервової системи, вочевидь, може розглядатися в поєднанні із показником емоційної реактивності і проявлятися в інтенсивній реакції на незначні стимули саме через переважання процесів збудження.



**Рис. 3. Співвідношення величин показників життєвих проявів типологічних властивостей нервової системи пілотів цивільної авіації.**

Слід одразу зауважити, що переважна більшість респондентів має високі показники сили нервової системи, переважання процесів збудження над процесами гальмування, доволі високі показники рухливості нервової системи, високі показники прояву типологічних особливостей нервової системи, які проявляються, що в цілому забезпечує їм ефективне виконання професійних обов'язків.

### Література

1. Борцов М.В., Помиткіна Л.В. Аналіз психологічних аспектів проведення розслідувань в екстремальних та несприятливих умовах. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: зб. наук. праць / за заг. ред. Л.В.Помиткіної, О.М.Ічанської. К.: «Кафедра», 2021. С.21-25.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
3. Кокун О.М. Психофизиология. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
4. Корольчук М.С. Психофизиология діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
5. Лісовенко А.Ф., Бедан В.Б. Психофизиология: практикум (для самостійної підготовки здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології) / А.Ф. Лісовенко, В.Б. Бедан. Одеса: Фенікс, 2021. 75 с.
6. Малхазов О.Р. Психология та психофизиология управління руховою діяльністю. К.: Євролінія, 2002. 320 с.
7. Психофизиологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: монографія / За ред. О.М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.
8. L. Pomytkina, V. Voloshyna, A. Blavdzevych, A. Rykov. Personal maturity as sanogenic potential of experiencing crisis conditions by air transport managers. E3S Web of Conferences 284, 06003 (2021) TPACEE-2021 DOI: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202128406003>
9. L. Pomytkina, A. Gudmanian, O. Kovtun, S. Yahodzinskyi, S. Personal choice: strategic life decision-making and conscience, E3S Web of Conferences, Vol.164, 10021 (2020) DOI: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021>
10. Pomytkina, L., Ichanska, O., Pomytkin, E., Yamnitsky, V. Environmental and emotional predictors of cognitive styles of air traffic controllers. E3S Web of Conferences, 2021, 258, 02013 DOI: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202125802013>
11. John L. Andreassi Psychophysiology: Human Behavior and Physiological Response. Psychology Press, 2007. 575 p.
12. Silber K. Instant Notes in Physiological Psychology. Taylor and Francis CRC. 2007. 288 p.

*O.Rykov, Postgraduate Student  
O. K. Antonov State Aviation Museum*

## **PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PROPERTIES OF CIVIL AVIATION PILOTS**

The article highlights the features of the manifestation of psychophysiological properties of pilots of civil aviation, presents a theoretical analysis of the relevance of this study, interpreted and illustrated the results of empirical research. The aim of the article was to highlight the results of the manifestation of psychophysiological properties in pilots of civil aviation. In the theoretical part it is substantiated that to work in special and extreme conditions it is necessary to have a strong nervous system, balance of mental processes and a stable psyche that ensures flight safety for pilots of civil aviation. In the empirical part were used "Methods of studying the properties of the nervous system" (modified by B.A. Vyatkin), "Methods of studying the structure of temperament by J. Strelyau" (adaptation of N.N. Danilova, A.G. Shmelev), "Questionnaire of life manifestations typological properties of the nervous system. The results of the study showed that the respondents have a fairly high efficiency, initiative, need for action, good endurance in stressful situations and sufficient adaptation to rapid changes in environmental conditions, pilots are easily excited but also quickly calm down. It can be concluded that in this sample of respondents the strength of the nervous processes of excitation prevails over the processes of inhibition, the balance of nervous processes is markedly shifted towards excitation. Such vital manifestations of typological properties of the nervous system as: energy, emotional reactivity, endurance to intense and prolonged loads, which characterizes this sample as reliable and ready for today's challenges.

**Key words:** extreme activity, nervous system, pilots of civil aviation, psyche, psychophysiological properties.

### **References**

1. Bortsov M.V., Pomytkina L.V. (2021). Analiz psykholohichnykh aspektiv provedennia rozsliduvan v ekstremalnykh ta nespriyatlyvykh umovakh. Aviatsiina ta ekstremalna psykholohiia u konteksti tekhnolohichnykh dosiahnen: zb. nauk. prats / za zah. red. L.V.Pomytkinoi, O.M.Ichanskoi. K.: «Kafedra». 21-25 [in Ukrainian].
2. Ylyn E.P. (2005). Psykhofyziolohyia sostoiany cheloveka. SPb.: Pyter [in Russian].
3. Kokun O.M. (2006). Psykhofiziolohiia. Navchalnyi posibnyk. K: Tsentri navchalnoi literatury [in Ukrainian].
4. Korolchuk M.S. (2003). Psykhofiziolohiia diialnosti: Pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv.K.: Elha, Nika-Tsentr [in Ukrainian].
5. Lisovenko A.F., Bedan V.B. (2021). Psykhofiziolohiia: praktykum (dlia samostiinoi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity fakultetu psykholohii, politolohii ta sotsiolohii) / A.F. Lisovenko, V.B. Bedan. Odesa: Feniks [in Ukrainian].
6. Malkhazov O.R. (2002). Psykholohiia ta psykhofiziolohiia upravlinnia rukhovoio diialnistiu. K.: Yevroliniia [in Ukrainian].
7. Psykhofiziolohichne zabezpechennia stanovlennia fakhivtsia u profesiiakh typu «liudyna-liudyna»: monohrafiia / Za red. O.M. Kokuna. Kirovohrad : Imeks-LTD [in Ukrainian].
8. L. Pomytkina, V. Voloshyna, A. Blavdzevych, A. Rykov. (2021). Personal maturity as sanogenic potential of

experiencing crisis conditions by air transport managers. E3S Web of Conferences 284, 06003 TPACEE-2021 SCOPUS DOI: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202128406003> [in English].

9. L. Pomytkina, A. Gudmanian, O. Kovtun, S. Yahodzinskyi, S. (2020). Personal choice: strategic life decision-making and conscience, E3S Web of Conferences, Vol.164, 10021 SCOPUS

DOI:

<https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021> [in English].

10. Pomytkina, L., Ichanska, O., Pomytkin, E., Yamnitsky, V. (2021).

Environmental and emotional predictors of cognitive styles of air traffic controllers. E3S Web of Conferences, 258, 02013 SCOPUS

DOI:

<https://doi.org/10.1051/e3sconf/202125802013> [in English].

11. John L.(2007). Andreassi Psychophysiology: Human Behavior and Physiological Response. Psychology Press [in English].

12. Silber K. (2007). Instant Notes in Physiological Psychology. Taylor and Francis CRC [in English].

Надійшла до редколегії: 22.06.2022

Прийнята до друку: 29.06.2022

# КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:355

*В.Лефтеров, д.психол.н., проф., зав.каф. (ORCID 0000-0002-9163-0555)*

*О.Самара, к.психол.н., доц, доц.каф. (ORCID 0000-0003-2522-8127)*

*Національний університет «Одеська юридична академія»*

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ ВІЙНИ

Розглянуті особливості психологічної реабілітації мирних цивільних осіб, які не виїжджали з країни, не брали участь у військових діях та звернулися за медико-психологічною допомогою зі скаргами на погіршення психічного стану внаслідок травматичних подій війни. Зокрема, переживають повторювання негативних думок про себе, про навколишніх, про майбутнє, руйнацію можливості жити далі, мають скарги на безсоння або пересипання та зловживають алкоголем. Тривала психологічна травматизація, хронічний стрес приводять до негативних наслідків зниження рівня психологічного здоров'я особистості, депресії та ПТСР. Людина, що зазнала психологічну травму потребує допомоги, тому основною метою психореабілітації є відновлення рівнів життєдіяльності, використання різних можливостей для зменшення впливу чинників, що обмежують життєдіяльність людини, навчання ефективним стратегіям зменшення реакції на стрес, підтримки стресостійкості людини методами психотерапії.

Наводяться результати емпіричного дослідження серед цивільних осіб, що звернулись за медико-психологічною допомогою. Встановлено, що у 45% досліджуваних виявлено наявність виражених депресивних тенденцій, 86% - мали ознаки посттравматичного стресового розладу, у більшості досліджуваних діагностовано ознаки залежної поведінки.

Серед основних заходів психологічної реабілітації особистості розглянуто методи спрямовані на самоідентифікацію, освоєння нових комунікативних територій, сенсознаходження, пошук нового життєвого шляху при дилемі вибору. Виділено вектори реабілітаційної роботи та змістові мішені реабілітаційних впливів, соціально-психологічні методи реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації, зокрема окреслено можливості для психологічної реабілітації логотерапії, бібліотерапії тощо.

**Ключові слова:** особливості, психологічна реабілітація особистості, психологічна травматизація, травматичні події війни, хронічний стрес, адаптаційний бар'єр, дилема вибору, залежна поведінка, логотерапія.

**Вступ.** Український народ переживає час усвідомлення важливих змін, які на жаль впливають на психічний стан людей. Неочікувана військова агресія, що супроводжується політико-економічними катаклізмами, порушенням цілісності країни, окупацією, чималими втратами житла

та близьких людей, можливістю звично жити і працювати, міграцією в середині країни та змушеною еміграцією до інших країн – все це викликає у людей серйозні труднощі у переживанні нормального спектру емоцій.

Наслідки військової агресії також

торкаються звичайних людей, які проживають у різних куточках нашої країни, не є учасниками бойових протистоянь, але повністю включені у соціально-політичну ситуацію та психологічно сприймають навколишнє середовище як небезпечне та яке несе у себе цілодобову загрозу життя.

На превеликий жаль, багато українців зараз живуть в умовах хронічного стресу, що є абсолютно неприродними для фізіології людини. Під впливом хронічного стресу наша ЦНС стала вразливою, загострилися душевні травми, оголилося невміння захистити себе від хворобливих переживань, змінилася поведінка. Життя людей, які зараз живуть у хронічному стресі, супроводжується: постійним прислуховуванням до будь-якого шуму; дриганням з підскоком від будь-якого звуку (гальм авто, злий рев мотоциклів, відбивання битків на сусідській кухні, свист чайника та інше); незбалансованим харчуванням; інсомнією, розладами сну; думками, сумнівами, складністю прийняти рішення - виїхати чи лишитись тощо.

Стрес характеризується емоційним голодом та порушенням харчової поведінки (переїдання/недоїдання), що все частіше призводить до вживання/зловживання алкоголем. Вживання алкоголю у ситуаціях стресу становить додаткову загрозу життю. Алкоголь погіршує здатність міркувати логічно, людина не може оцінити ситуацію, не має змоги швидко та адекватно реагувати на події та приймати зважені рішення.

Багато скарж, що коли лунає повітряна тривога людям найчастіше нікуди йти ховатися, бомбосховищ та укриття немає, а сама необхідність перебувати у сховищах це теж стрес та

напруга, виникають проблеми з особистісними кордонами, загострюються конфлікти. Майже усі, хто звертається за допомогою виділяють «синдром фантомних сирен».

Окремо треба виділити інформаційне перевантаження. Люди втрачають продуктивність життя потопаючи в лавині інформації, відволікаються від головного та потрапляють в ситуацію «екзистенційного вакууму», коли часу не вистачає ні на що, це теж призводить до стресу і хронічного напруження. До численних стрес-факторів дуже складно пристосуватися, треба постійно бути на «гребні хвилі», але це зараз не можливо через психічну напругу та асенізацію, розгубленість та пригніченість.

Отже, у зв'язку з умовами життєдіяльності у період війни, зростання емоційних, інформаційних навантажень і вимог до психологічного адаптаційного потенціалу особистості гостро постає проблема адаптації та психологічної реабілітації до умов особистісно-середовищної взаємодії, профілактики стресогених впливів та їх наслідків для особистості, а також підтримки необхідного балансу для збереження психічного та соматичного здоров'я. З урахуванням наведеного, метою даної статті є: на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначити особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження свідчать, що можливість вижити при хронічному стресі, у період війни вимагає від людини перебудови всього її існування, переосмислення цінностей,

усвідомлення, що так як було раніше вже не буде [1; 2]. Війна негативно впливає на добробут особистості, але основний удар припадає на психічне здоров'я. Швидкість і якість пристосування людей до життя в умовах війни залежать від їх адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життєстійкості. Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості людини і, якщо сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості людини, відбувається так званий “злам адаптаційного бар'єра” [3, с. 283]. Адаптаційний бар'єр - це умовна межа параметрів зовнішнього середовища, в тому числі і соціального, за якими адекватна адаптація неможлива.

Психологічні травми порушують нормативну організацію психіки, можуть зумовити межові або клінічні стани (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів). Найбільшого поширення поняття «психологічна травма» отримало в межах теорії посттравматичного розладу і кризової психології, що виникла наприкінці 80-х років ХХ ст. [4, с. 9].

Питання психотравми, як відносно самостійного психічного і психологічного феномену вивчали такі дослідники, як Б. Колодзін, Д. Калшед, Дженей і Баррі Уайнхолд, Е. Фредерик, Н. Пезешкіан, Н. Тарабріна та ін. [5]. В Україні з'явилася низка зарубіжних публікацій, в яких систематизовано сучасний досвід подолання наслідків психотравми, зросла кількість робіт вітчизняних дослідників, серед яких публікації З. Кісарчук, Т. Титаренко, П. Горностая, А. Карачевського, Л. Гребінь, Н. Журавльової, Л. Царенко та ін. [6; 7; 8].

Виділяють «психічну» і «психологічну» травми. За умови психічної травми спостерігаються помітні порушення нормального функціонування психіки. При психологічній травмі порушень не буде, але суттєво зміняться базові переконання і цінності людини. У випадку психічної травми події загрожують життю людини, а у випадку психологічної – події є загрозливими для особистості (чи такі, що інтерпретуються як загрозливі), зокрема це може бути втрата домівки, роботи, місця проживання, свободи, подружня зрада, приниження людської гідності тощо. Згідно з сучасними уявленнями про стрес, останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини аналогічне з порушеннями в соматичних процесах. Стресором у таких випадках стає травмована подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю, пов'язана з фактом або загрозою смерті, тілесного ушкодження, несе людині нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід [9, с. 22-23].

У випадку травмованих подій людина зустрічається з загрозою своїй фізичній цілісності, що з великою ймовірністю приводить до психічної травми, що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у випадку недостатності захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади [9, с. 24]. Під час війни зростає кількість деструктивних інтерпретацій ситуації, тимчасово втрачається вміння адекватно реагувати на невдачі і втрати, слабнуть механізми саморегуляції [8, с. 5]. Люди зіштовхуються з абсолютно

безпрецедентною кризою та новими для себе викликами життя. Дослідження агенції Proinsight Lab, що проводилося навесні 2022 року за сприяння Національної Психологічної Асоціації показало, що інтенсивність прояву емоційних симптомів є вищою у осіб, що знаходяться далеко від бойових дій [10].

Війна в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Посттравматичний стрес збільшує ризик розвитку низки хронічних захворювань, включаючи всі соматичні розлади, провокує залежну поведінку. Від вміння відновлювати ресурс напряму залежить психічний стан людей. Відповідно на перший план виходить психологічна реабілітація. Реабілітаційні заходи мають бути спрямовані на відновлення оптимального фізичного, інтелектуального, психічного, психологічного і соціального рівня життєдіяльності особи з метою сприяння її інтеграції в суспільство [9, с 14].

Для психологічної реабілітації ефективним виявляється застосування екзистенційної психотерапії, в основі якої лежить ідея пошуку сенсу життя. Екзистенційний психолог І. Ялом окреслив коло означеного напрямку: ставлення людини до часу, життя та смерті; проблеми свободи, відповідальності та вибору долі; проблеми спілкування, любові, віри та самотності. Головним є – сенс життя людини, умови його знаходження, зміни та втрати [11]. В. Франкл писав: «Ні інстинкти, ні традиції не диктують людині, як їй слід жити». Визначення сенсу життя передбачає пошук відповідей на питання, навіщо і заради чого людина живе, які значення та цінність надає вона власному життю.

Сенс життя виступає як життєвий орієнтир, він дає людині можливість визначити своє місце в житті, розібратися в ньому і в самому собі, а також спрямовує його на досягнення будь-якої мети [12]. В. Франкл розробив метод логотерапії щодо вирішення проблем людини, пошуку особистого сенсу для творчого творення свого життя у відчутті його цінності та неповторності, у динаміці радісного перебування зараз. «Людина – це істота, яка у кожний момент вирішує, чим стане наступного моменту». Цей вислів В. Франкла пояснює центральний момент, а також радикальний підхід його вчення. Одне з ключових основ логотерапії – твердження того, що навіть у найважчій ситуації людина може знайти свій справжній зміст, і цей зміст наповнюватиме її внутрішньою радістю та життєвими силами [12].

Відсоток рецидиву у людей, які колись вже мали душевний розлад, дуже великий. Тому необхідно знайти засоби та шляхи, які так стабілізують пацієнта, щоб він зміг і захотів формувати своє життя у відповідальності перед собою, не скочуючи назад у симптоматику хвороби з найменшого неприємного приводу. Як зазначає Є. Лукас, подібна профілактична турбота повинна мати своєю темою не подолану хворобу, не її причини та перебіг, але те, що пацієнта «захистить»: позитивну життєву філософію. Вона має забезпечити пацієнта «опорою у духовному» [13, с.118].

В межах психологічної реабілітації в останні місяці дуже добре зарекомендував ще один з методів екзистенціального напрямку – бібліотерапія. На жаль практика бібліотерапії ще й досі не розроблена у достатній мірі. Лікувальний вплив на

психіку людини за допомогою спеціально підібраних книг, історій допомагають читачеві переосмислити події його власного життя, зробити їх менш тривожними, менш травмуючи [14]. Бібліотерапію застосовують у клінічній практиці, як додаткові заходи до основного лікування. У професійній практиці книга вибирається під метод, під прийом, завдання.

**Методика дослідження** (опис вибірки та процедура її формування, методи збору даних, методи статистичного аналізу).

З метою, дослідження особливостей переживання травматичних подій війни та здійснення заходів психологічної реабілітації нами було проведено емпіричне дослідження серед цивільних осіб, які звернулися до Медичного центру “Samara - med” м. Одеси та Психологічної студії Ольги Самари “Совунья” за медико-психологічною допомогою та погодилися пройти психодіагностику. Дослідження проводилось з дотриманням принципів етики та деонтології, на основі інформованої згоди на участь у обстеженні, упродовж березня – червня 2022 року. У вибірку дослідження увійшли 84 особи, які звернулися за допомогою клінічного психолога або перебували на стаціонарному лікуванні медичного центру наркологічного профілю. Серед досліджуваних - 53 жінки, 31 чоловік, віком від 35 до 52 років, середній вік досліджуваних склав 43 роки. Критеріями включення у вибірку досліджуваних були приналежність до цивільного населення, безпосереднє проживання на території України, міграція всередині країни, жодної еміграції та виїзду за кордон. Серед досліджених 23 особи зазнали

інтенсивного впливу екстремальних чинників (втрата дому, рідних людей тощо).

Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні методи дослідження: клініко-психопатологічний, психодіагностичний, методи математичної статистики. Основним був клініко-психопатологічний метод, що ґрунтується на бесіді з хворим, спостереженні за поведінкою, аналізу зовнішніх рис обличчя та його виразу. Метою цього методу було виявлення клінічних чинників, котрі характеризують стан психічної діяльності та поведінки особистості, скарги, а також вивчення умов і причин розвитку наявних порушень.

Психодіагностичними методами дослідження виступили:

- Шкала благополуччя ВОЗ [15].
- Шкала безнадії (Beck AT et al., 1974) [15].
- Шкала депресії Бека (BDI, Besh AT et al., 1961) [15].
- AUDIT– Alcohol Use Disorders Identification Test [16].
- Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу [17].

Серед методів математичної статистики було використано коефіцієнт кореляції Пірсона для лінійної кореляції між змінними.

**Результати.** За Шкалою благополуччя ВОЗ (WHO), що включає п'ять тверджень стосовно самопочуття особи протягом останніх двох тижнів встановлено, що 45 % досліджуваних виявили низький рівень благополуччя і мають скарги на якість життя. При цьому низький показник благополуччя є більшим у жінок ніж у чоловіків. Згідно отриманим результатам, 38 особам з

низьким рівнем благополуччя було запропоновано заповнити Шкалу безнадії та Шкалу депресії Бека. Примітним є те, що до цієї категорії досліджуваних увійшли майже всі особи, які зазнали інтенсивного впливу екстремальних чинників внаслідок подій війни.

Результати за шкалою безнадії свідчать, що у 23 жінок та 9 чоловіків (84 % досліджуваних) майбутнє безнадійне. У процесі збору даних клініко-психопатологічним методом також у всіх цих осіб багато скарг на своє загальне самопочуття. За Шкалою депресії Бека (BDI), виявлено, що усі 38 досліджуваних, незалежно від гендерних ознак, мають середній або сильний ступень вираженості депресивної симптоматики та потребують психосоціальної

підтримки і реабілітації (табл. 1).

Тест AUDIT було запропоновано усім 84 особам, було з'ясовано, що більшість вважають алкоголь «старим, добрим, перевіченим транквілізатором». Схильність до випивки стала характерною для матеріально благополучних та освічених жінок, які переповнені жахами та мають негативну картинку майбутнього. 35 % досліджених отримували спочатку дезінтоксикаційну терапію, з метою прискорення виведення токсичних продуктів розпаду алкоголю з організму, очищення тканин і органів, зниження вираженості симптомів абстинентного синдрому, відновлення метаболізму, нормалізації психоемоційного стану.

**Табл. 1. Результати діагностики за Шкалою благополуччя ВОЗ, Шкалою безнадії та Шкалою депресії Бека (BDI)**

Вибірка дослідження	Кількість вибірки дослідження	Кількість вибірки після оцінки Шкали благополуччя ВОЗ	Шкала безнадії Запитання В: «Мое майбутнє бачиться мені похмури»	Шкала депресії Бека	
				Середній ступень депресії (14-21 бал)	Сильний ступень депресії (> 21)
жінки	53	26	23	12	14
чоловіки	31	12	9	7	5
Разом	84	38	32	19	19

Результати тесту показали, що усі пацієнти мають ознаки залежної поведінки та вживають алкоголь (іноді наркотики) щоб заповнити «екзистенціальний вакуум», порожнину, що сталася внаслідок травматичних подій, заглушити тривогу.

За результатами дослідження з експрес опитувальника для скринінгу посттравматичного стресового розладу, які наводяться у табл. 2, встановлено, що у 86% досліджуваних

ймовірно ПТСР, причому ознаки ПТСР приблизно однаково діагностуються у чоловіків і жінок.

За результатами математичної статистики отриманих даних було виявлено прямий кореляційний зв'язок між опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу і показниками Шкали депресії Бека ( $r = 0,48$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також Шкали безнадії ( $r = 0,42$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це підтверджує висновок про те, що ознаками посттравматичного

стресового розладу є депресивні стани та відсутність позитивного почуття майбутнього.

**Обговорення результатів.** Отримані психодіагностичні результати засвідчили наявність депресії та ПТСР у значної кількості досліджених цивільних осіб, особливо серед тих, які зазнали інтенсивного впливу екстремальних чинників (втрата дому, рідних людей тощо), тобто особливо гостро переживали травматичні події війни. Внаслідок чого у них були виявлені рівні формування залежної поведінки з використанням психоактивних речовин, в основному - алкоголь. Дослідження показує наскільки емоційно виснаженими та психічно травмованими є люди у період військової агресії проти України і що такі люди потребують комплексної психологічної реабілітації.

Особливостями психореабілітаційних заходів, які здійснювалися із групою досліджуваних в Медичному центрі "Samara - med" та Психологічній студії "Совунья" було застосування методу логотерапії. Психологічна корекція є обов'язковим і найважливішим складовим процесом реабілітації осіб з психотравмою та посттравматичним стресовим розладом. Процес «визволення» людини з будь-якої

життєвої кризи, посилення її здатності приймати рішення часто переважає інші види допомоги. Безрадісні «варіанти вибору» роблять особу слабшою. За думкою Є Лукас, у дилемі вибору теж потрібно зробити вибір, навіть якщо людина нічого не робить, це теж фактичне рішення. На жаль ми наглядаємо, що багато людей живуть у тривалому стані «проти». Вони пливуть на своєму кораблику проти курсу, що викликає у них розчарування, тривогу, злість, розпач, безнадійність та безсилля, а це тільки обтяжує психічний стан. Життя у існуванні «проти» знищує всякі сили. Радість сходить нанівець, зростає невдоволення, виконувана робота втрачає сенс і якість, гігантськими темпами збільшується необхідність змушувати себе щось робити. Постійно потрібно стримувати внутрішню тугу за чимось іншим, контролювати зовнішній вираз гніву. Ця втрата сили веде до скорочення гнучкості та креативності в особистості. Вона постійно фіксована на негативному (проти чого вона виступає), упускає шанси, які вона, можливо, ще має у дилемі. Відновлення преморбідного рівня функціонування вимагає створення додаткових ресурсів «Я», необхідних для того, щоб подолати існуючі і майбутні стреси [13, с. 135].

**Табл.2. Діагностичні результати за Опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу**

Вибірка	Кількість	Не виявлено ознак ПТСР	Виявлено ознак ПТСР
жінки	53	13%	87%
чоловіки	31	16%	84%
Разом	84	14%	86%

Для застосування методу екзистенціального напряму – бібліотерапії, клієнтам у період повномасштабної військової агресії пропонувались декілька книг, зокрема «На західному фронті без змін» Еріха Марії Ремарка, «Вино з кульбаб» Рея Бредбері, «До річки. Подорож під поверхнею» Олівії Ленг, «Пісні-плачі» українських епічних творів, що оспівують героїчні події, наприклад «Слово о полку Ігоревім» тощо.

Завдяки методу бібліотерапії вдалося отримати зміни у особистості, зокрема самопізнання, пошук себе та прийняття власної сутності; пізнання навколишнього світу та пізнання себе у вигляді співпереживання герою твору; розуміння того, що ти не самотній у цьому світі зі своїми проблемами, а почуття, пережиті людиною, знайомі також і іншим; впевненість в собі через набуття нових цінностей та нових відносин; формування та обговорення шляхів та методів боротьби за життя; порівняння власного стану з подіями, що описуються в книзі, боротьба зі стресом, вміння висловити свої почуття; пошук різноманітних і відмінних від описуваних у книзі шляхів виходу з будь-якої ситуації тощо.

Також в процесі реабілітації здійснювалось навчання клієнтів / пацієнтів замінювати вживання алкоголю медитацією, письменними практиками, читанням логотерапевтичних книжок та хорошим і якісним сном, іноді за допомогою психофармакології. Ці прості методи є більш помітними та допомагають зберегти життя, якщо раптом станеться екстрена ситуація.

**Висновки.** Одним із наслідків повномасштабної військової агресії проти України є різноманітні

порушення психічного здоров'я населення. Найчастішою формою психічних порушень в осіб, що пережили небезпечні для життя ситуації, є посттравматичні стресові розлади (ПТСР), які з часом можуть стати більш вираженими або/та раптово виявитися на тлі загального благополуччя. Також внаслідок впливу психотравми і розвитку ПТСР можуть розвиватися супутні психічні розлади та форми залежної поведінки. Серед напрямків і методів надання психо-, соціо-, медичної допомоги населенню мають бути доступна психологічна реабілітація, як система заходів, спрямованих на відновлення або корекцію психологічних функцій, якостей, станів, властивостей осіб, які переживають гострі чи хронічні післястресові, травматичні та супутні розлади.

За результатами проведеного емпіричного дослідження серед цивільних осіб, що звернулись за медико-психологічною допомогою, встановлено наскільки емоційно виснаженими та психічно травмованими стають люди за період війни. Так у 45% досліджуваних виявлено наявність виражених депресивних тенденцій, 86% досліджуваних мали ознаки посттравматичного стресового розладу. Результати діагностики щодо формування залежної поведінки засвідчили у досліджуваних ознаки залежної поведінки (алкоголь, наркотики).

Отримані емпіричні результати були взяті до уваги під час проведення психологічної реабілітації з досліджуваними. Ефективними методами психологічної реабілітації виявилися логотерапія та бібліотерапія. Серед психореабілітаційних заходів

особистості застосовувались методи спрямовані на самоідентифікацію, освоєння нових комунікативних територій, сенсознаходження, пошук нового життєвого шляху при дилемі вибору. Виділено вектори реабілітаційної роботи та змістові мішені реабілітаційних впливів, соціально-психологічні методи реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексу діагностичних методів та засад психологічної реабілітації і відновлення для людей, які в ході повномасштабної військової агресії та пов'язаних з нею травматичних подій зазнали погіршення психічного здоров'я.

### Література

1. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Х.: ХМАПО, 2014. 223 с.
2. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
3. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. -СПб.: Питер, 2006. 480 с.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Семенова Ю.С. Теоретико-методологічний аналіз поняття психотравма. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 5. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_5\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_48) (дата звернення: 12.06.2022).
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с. 87-88
7. Царенко Л.Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (3)' 2019, 158 - 170. (DOI: 10.31339/2617-9598-2019-1(3)-158-170).
8. Самара О.Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки співробітників МНС [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. О., 2010. 16 с.
9. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.
10. Результати дослідження «Психічний стан українців під час війни проти Росії», авторський проект агенції Proinsight Lab. URL: <https://drive.google.com/file/d/1hsNwEdq32p4a5aua24NIQpd61tiyY8mW/view> (дата звернення: 07.06.2022).
11. Ялом И. Экзистенциальная психотерапии / пер. с англ Т.С. Драбкиной. М.: независимая фирма «Класс», 2005. 576 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
13. Лукас Є. Учебник логотерапии. Представление о человеке и методы. Серия: Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Когито-центр, 2020. 256 с.

14. Ахмедова Л. Н. Библиотерапия – лечение книгой или совершенствование с помощью книги Вестник БАЕ. 2018. № 1. С. 49-51.
15. Методические указания по проведению психологического тестирования работников МЧС / Розанов В.А., Псядло Є.М., Самара О.Е., Кременчуцька М.К. ОНУ имени И.И. Мечникова, Одесса, 2011. 25 с.
16. The Alcohol Use Disorders Identification Test: guidelines for use in primary care, AUDIT, second edition. Женева, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) 2000, стор. 31. URL: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO\\_MSD\\_MSB\\_01.6a.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_MSD_MSB_01.6a.pdf). (дата звернення: 21.04.2022)
17. Блінов О.А., Максименко С.Д., Черненко І.О. Опитувальник скринінгу посттравматичного стрессового розладу (ОС ПТСТР): наук.-метод. видання К.: Талком, 2019. 23 с.

*V.Lefterov* Doctor of Psychological Sciences, Professor  
*O.Samara* Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
 National University «Odesa Law Academy»

## PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF PERSONS EXPERIENCING TRAUMATIC WAR EVENTS

In the article is considered features of psychological rehabilitation of peaceful civilians who did not leave the country, did not participate in military operations and who sought medical and psychological help with complaints of deterioration of the mental state due to the traumatic events of the war. In particular, they experience repetition of negative thoughts about themselves, those around them, about the future, the destruction of the ability to live on, they have complaints of insomnia or oversleeping, and they abuse alcohol. Long-term psychological trauma, chronic stress lead to negative consequences of a decrease in the level of psychological health of the individual, depression and PTSD. A person who has suffered psychological trauma needs help, therefore the main goal of psycho-rehabilitation is to restore the levels of vital activity, to use various opportunities to reduce the impact of factors that limit a person's vital activity, learn effective strategies for reducing the reaction to stress, and support the stress resistance of a person using psychotherapy methods.

The results of an empirical study among civilians who applied for medical and psychological help are given. It was found that 45% of the subjects had pronounced depressive tendencies, 86% had signs of post-traumatic stress disorder, most of the subjects were diagnosed with signs of addictive behavior.

Among the main measures of psychological rehabilitation of the individual, the methods aimed at self-identification, development of new communicative territories, meaning-finding, search for a new life path in the dilemma of choice are considered. The vectors of rehabilitation work and content targets of rehabilitative influences, social-psychological methods of personality rehabilitation in conditions of prolonged traumatization are highlighted, in particular, the possibilities for psychological rehabilitation of logotherapy, bibliotherapy, etc. are outlined.

**Key words:** features, psychological rehabilitation of personality, psychological traumatization, traumatic events of war, chronic stress, adaptation barrier, dilemma of choice, dependent behavior, logotherapy.

### References

1. Mykhailov B.V., CHuhunov V.V., Kurylo V.O., Sarzhevskiy S.N. Posttravmatychni stresovi rozlady: Navchalnyi posibnyk / Pid zah. red. prof. B. V. Mykhailova. Vyd. 2-e, pereroblene ta dopovnene. KH.: KHMAPO, 2014. 223 s.

2. Psykhosotsialna dopomoha v roboti z kryzovoju osobystistiu: navchalnyi posibnyk / nauk. red. ta kerivnyk problem. hrupy L. M. Volnova. Kyiv, 2012. 275 s.

3. Karayani A.G., Siromyatnikov I.V. Prikladnaya voennaya psihologiya. - SPb.: Piter, 2006. 480 s.

4. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievnykh sytuatsiakh K.: Pedahohichna dumka, 2016. 219 s.

5. Semenova I.U.S. Teoretyko-metodolohichni analiz poniattia psykotravma. Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. 2012. Vyp. 5. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_5\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_48) (data zvernennia: 12.06.2022).

6. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy. Navchalnyi posibnyk. Tom 1. Kyiv, 2018. 208 S. 87-88

7. TSarenko L.H. Osoblyvosti perezhyvannia psykotravmy pid chas voiennoho konfliktu Psykholohiia: teoriia i praktyka. Vypusk 1 (3) 2019, 158 -170. DOI: 10.31339/2617-9598-2019-1(3)-158-170

8. Samara O.I.E. Psykholohichni osoblyvosti stratehii stres-dolaiuchoi povedinky spivrobotnykiv MNS [Tekst]: avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk: 19.00.01; Odes. nats. un-t im. I. I. Mechnykova. O., 2010. 16 s.

9. Psykholohichna dopomoha osobystosti, shcho perezhyvaie naslidky travmatychnykh podii: zb. statei / In-t sotsialnoi ta politychnoi psykholohii; Predstavnytstvo Polskoi akademii nauk u m. Kyievi ; Sotsialno-psykholohichni metodychni reabilitatsiinyi tsentr. K.: Milenium, 2015. 150 s.

10. Rezultaty doslidzhennia  
Надійшла до редколегії: 15.07.2022  
Прийнята до друку: 22.07.2022

«Psykhichnyi stan ukraintsiv pid chas viiny proty Rosii», avtorskyi proekt ahentsii Proinsight Lab URL: <https://drive.google.com/file/d/1hsNwEdq32p4a5aua24NIQpd61tiyY8mW/view> (data zvernennia: 07.06.2022).

11. Yalom I. Ekzistencialnaya psihoterapii / per. s ang T.S. Drabkinoi. M.: nezavisimaya firma «Klass», 2005. 576 s.

12. Frankl V. Chelovek v poiskah smisla. M.: Progress, 1990. 368 s.

13. Lukas YE. Uchebnik logoterapii. Predstavlenie o cheloveke i metodi. Seriya: Logoterapiya i ekzistencialnii analiz. M.: Kogito-centr, 2020. 256 s.

14. Ahmedova L. N. Biblioterapiya – lechenie knigoi ili sovershenstvovanie s pomosh'yu knigi Vestnik BAE. 2018. № 1. S. 49-51.

15. Metodicheskie ukazaniya po provedeniyu psihologicheskogo testirovaniya rabotnikov MCHS. Rozanov V.A., Psyadlo YE.M., Samara O.E., Kremenchucka M.K. ONU imeni I.I. Mechnikova, Odessa M.K. 2011. –25 s. .

16. Test na vyyavleniye rasstroystv, svyazannykh s upotrebleniyem alkogolya: rukovodstvo po primeneniyu v pervichnoy mediko-sanitarnoy pomoshchi, AUDIT, vtoroye izdaniye. Zheneva, Vsesvitnyaya organizatsiya okhoroni zdorov'ya (VOOZ) 2000, stor. 31. URL: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO\\_MSD\\_MSB\\_01.6a.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_MSD_MSB_01.6a.pdf). (data zvernennia: 21.04.2022).

17. Blinov O.A., Maksymenko S.D., Chernenko I.O. Opytuvalnyk skryninhu posttravmatychnoho stresovoho rozladu (OS PTSD): nauk.-metod. vydannia K.: Talkom, 2019. 23 s.

**УДК: 159.9.019.4**

*Н.Онiщенко, д.психол.н., проф., нач.лаб. (ORCID 0000-0003-3026-1650)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧАТКУ ВІЙНИ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ М. ХАРКОВА**

В статті наводяться данні щодо вивчення особливостей сприйняття початку війни цивільним населенням міста Харкова. Аналізуються основні реакції мешканців міста на початок повномасштабного вторгнення ворога в Україну. Вивчається динаміка емоційних переживань громадян міста у перші дні війни – у дні, коли було розпочато активні бойові дії. Особливу увагу приділяється питанням сприйняття мешканцями міста факту початку війни з найближчим сусідом. Проводиться дослідження змістовних характеристик переживань людей на ситуацію, аналізується їх ставлення та індивідуальне розуміння того, що відбувається з ними.

Для реалізації мети в дослідженні було проведено структуроване інтерв'ю з цивільним населенням міста Харкова в перші дні повномасштабного вторгнення в Україну. Результати показали, що на початку війни основною реакцією на все, що відбувається і у чоловіків, і у жінок була розгубленість. Поряд з цим, домінували емоції страху та тривоги. Серед психофізіологічних реакцій на той час найбільш розповсюдженою можна назвати астенізацію або дефіцит сил. Сила та інтенсивність страху, який переживали респонденти, майже не змінювались з часом – ця емоція спостерігалась протягом всіх етапів дослідження.

Згідно отриманих результатів, у випробуваних було зафіксовано дію захисних психологічних механізмів, здебільшого, за типом заперечення. Це, в свою чергу, заважало об'єктивній оцінці ситуації, що відбувалась навколо. Очікуваними, у зв'язку з цим, стали результати щодо помітного рівня виразності розгубленості у випробуваних стосовно своїх подальших дій – переважна більшість з учасників дослідження не розуміли, що їм робити далі. Було встановлено, що більшість опитаних, перш за все, турбували питання безпеки членів своєї родини та збереження життя рідних людей.

Вивчення зазначених показників в динаміці дозволило встановити, що з часом, під впливом надпотужних стресових чинників, відбуваються певні зміни в психічному стані людини.

**Ключові слова:** війна; психотравма; переживання; психотравмуюча ситуація.

**Вступ.** Війна – це, мабуть, найстрашніше випробування для будь-якої людини. Війна – це пряма загроза існуванню, своєму життю і життю рідних та близьких. Це найважче випробування, яке супроводжується руйнуванням звичної картини світу, докорінною зміною системи цінностей та пріоритетів особистості, трансформацією світогляду та мислення людини. Війна несе за собою страх, горе та зламані долі людей. Саме ті, хто пережив жахіття війни,

згадують її потім все своє життя як найстрашніше з усього, що можна тільки уявити.

Війна та мир – це два різні полюси існування людини. Межа між ними – це те, що зазвичай ділить життя на «до» та «після». Війна – це про смерть. Війна – це про втрату. Війна – це про горе. Безумовно, горе у кожного своє, але війна, на наш погляд – це, перш за все, про колективну травму. Здається, що неможливо навіть уявити собі ту сферу життєдіяльності людини,

якої не торкаються патогенні зміни в умовах війни. Найстрашніше, що психотравмуючого впливу зазнають не тільки сторони військового конфлікту, а і мирне, ні в чому не повинне, цивільне населення: діти, жінки, чоловіки, люди похилого віку.

Сьогодні українське суспільство, на превеликий жаль, на собі переживає всі жахіття війни. Сьогодні всі громадяни України відчують один великий біль за свою країну, за свою долю, за своє майбутнє. І якщо в більшості існуючих на сьогодні сучасних дослідженнях фахівцями говориться про проблеми «виходу» людини з війни, то ми вважаємо, що на сьогодні не менш складною є проблема «входу» людини у війну.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Серед великого різноманіття психологічних досліджень впливу війни на психіку людини, окреме місце відведено питанням реакцій людини на трагічні події, катастрофи, надзвичайні ситуації і, зокрема, на війну. Розглядаються детермінанти переживань людиною психотравмуючої ситуації, вивчаються особливості ставлення людини до таких неоднозначних екзистенціальних категорій як «життя» та «смерть» [3-4]. Науковцями повсякчас робляться спроби описати стани та емоції дорослої людини, яка пережила важкі випробування [10]. Але окремої уваги, при цьому, заслуговують дослідження, в яких вивчаються особливості впливу війни на психіку дітей [17; 22].

При цьому, слід зазначити, що окрему площину серед наукових досліджень з цього напрямку займають дослідження щодо наслідків переживання людиною трагедій, катастроф, надзвичайних ситуацій. В

них мова йде, зокрема, про травматичний стрес у того, хто вижив у війні, про бойовий стрес внаслідок війни та про загальний вплив на психічне здоров'я особистості і суспільства [2; 5; 7; 8; 13; 16; 20; 24]. Безумовно, значну частину серед досліджень присвячено питанням психічного здоров'я військовослужбовців, вивченню природи бойової психічної травми, основам психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах ведення бойових дій та після них [1; 9; 11; 12; 18; 19; 21]. Зауважимо, що більшість з цих наукових робіт вирішують питання, що знаходять в полі проблем посткатастрофного періоду.

Хочемо зазначити і низку робіт, що присвячено розгляду всіляких аспектів психологічного відновлення людини після пережитих травмуючих подій життя. Достатньо широко в наукових дослідженнях на сьогодні представлені питання психотерапії та психокорекції постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій, розглядаються окремі складові психологічної безпеки людини після пережитою нею трагедії, зокрема, війни [6; 14]. Також деякими науковцями вивчаються можливості внутрішніх резервів особистості, здатних забезпечити її психологічну стійкість як під час трагічних подій, так і після них [7; 15]. Але, незважаючи на велику кількість досліджень за даним напрямком, говорити про те, що питання особливостей переживання людиною війни на цьому є вичерпаним, ми не можемо.

Всі жахіття наших сьогоднішніх реалій говорять про те, що найскладніші проблеми, і психологічні в тому числі, у нас ще попереду [23]. На превеликий жаль, ми все ще

кожного дня стикаємось з новими свідочтвами тих жахів, які приніс ворог на нашу землю, кожного дня ми знову стаємо свідками страшних звісток про звірства по відношенню до українців, про загибель невинних дітей, про зруйновані долі мільйонів людей. Ми сьогодні можемо лише здогадуватись про глибину тієї психотравми, наслідки якої ми ще довго будемо спостерігати один у одного. Але ми впевнені, що розуміння природи наших переживань в сучасних умовах війни, розуміння особливостей сприйняття особистістю нової страшної реальності, допоможе нам знайти нові ресурси для психологічного супротиву та нові можливості для психологічного відновлення всіх, хто переживає сьогодні цю страшну трагедію.

Саме тому **метою** нашого дослідження стало вивчення психологічних особливостей

сприйняття та переживання особистістю початку війни.

**Методи та методика дослідження.** В нашому дослідженні взяли участь мешканці з одного району м. Харків, які у перші дні російського вторгнення під час активних бойових дій переховувались від обстрілів у підвалі житлового будинку. У опитуванні взяли участь жінки, віком від 32 до 50 років у кількості 29 осіб та чоловіки, віком від 29 до 56 років у кількості 23 осіб.

Дослідження проводилось у перший тиждень війни (з 25.02.2022 по 04.03.2022). В якості методів дослідження було застосовано структуроване інтерв'ю (5 питань) та шкала емоцій (перелік емоцій, який слід було оцінити від 0 до 10).

**Результати.** Контент-аналіз даних, отриманих за допомогою структурованого інтерв'ю, показав наступні результати.

**Табл. 1. Особливості сприйняття початку війни населенням м. Харків**

Сприйняття війни	1 серія інтерв'ю	2 серія інтерв'ю	3 серія інтерв'ю	Ф (1, 2)	Ф (2, 3)	Ф (1, 3)
	25.04.2022 (%)	28.02.2022 (%)	04.03.2022 (%)			
<b>1. Що Ви відчуваєте зараз?</b>						
Страх	96,15	94,23	88,46	0,24	1,61	1,54
Розгубленість	100,00	76,92	75,00	2,22*	0,49	2,29*
Безсилля	55,77	55,77	76,92	-	2,87*	2,87*
Тривогу	88,46	90,38	100,00	0,46	0,30	1,09
<b>2. Як Ви оцінюєте ситуацію?</b>						
Не розумію, що відбувається	96,15	76,92	48,81	1,86	1,54	2,33*
Це дуже небезпечно	94,23	100,00	100,00	0,76	-	0,76
Все скоро закінчиться	90,38	76,92	75,00	1,35	0,08	1,39

**Табл. 1 (продовження)**

Це на довго	19,23	55,77	67,30	3,06*	1,12	3,21*
<b>3. Що плануєте робити?</b>						
Почекаю, подивлюсь, що коїться	96,15	67,31	38,46	2,41*	1,89	2,85*
Буду рятувати родину	1,92	13,46	42,30	3,33*	1,95	1,20
Залишусь вдома, незважаючи ні на що	1,92	19,23	19,23	1,98	-	1,98
<b>4. За що більш за все зараз турбуєтесь?</b>						
Щоб всі мої рідні були живі	100,00	100,00	96,15	-	0,20	0,20
Щоб вціліло житло	90,38	94,23	94,23	0,06	-	0,06
Щоб не прийшлося починати життя з «0»	0	38,46	38,46	2,14*	-	2,14*
<b>5. Що зараз для вас є головним в житті?</b>						
Настання миру	67,30	100,00	100,00	2,34*	-	2,34*
Перемога	38,46	76,92	100,00	1,95	1,30	2,87*
Безпека моєї родини	96,15	100,00	100,00	0,22	-	0,22
Саме життя	0	28,84	46,15	2,60*	1,53	2,77*
<i>Примітка: * p ≤ 0,05</i>						

Хочемо зауважити, що в деяких відповідях (питання 1, 2, 4, 5) сума відсотків перевищує 100, у зв'язку з тим, що опитувані зазвичай надавали не одну, а декілька відповідей.

Отже, аналіз отриманих при інтерв'ю відповідей, дозволив нам встановити певні особливості у сприйнятті людиною початку бойових дій, а точніше – початку війни росії проти України.

Наше дослідження було розпочато буквально на другий день війни – 25 лютого 2022 року, і першим питанням, з яким ми звернулись до населення стало питання: «Що Ви зараз відчуваєте?». Зауважимо, що рейтингову оцінку переживань та емоцій харків'ян ми також проводили. Отримані результати наведені окремо в таблиці 2.

Стосовно усвідомлення переживання випробуваними того чи іншого почуття відмітимо, що

абсолютно всі респонденти, і жінки, і чоловіки, відповіли, що зараз вони розгублені. Майже всі опитані також сказали, що бояться того, що відбувається (96,15%), трошки менше з них фіксували у себе тривогу (88,46%). При цьому, приблизно половина респондентів – 55,77%, сказали, що відчувають нестачу сил. Додамо, що відповідаючи на наші запитання, люди супроводжували свої відповіді поясненнями та уточненнями. В даному випадку найчастіше говорилося про те, що «...ніби земля пішла з-під ніг» – саме цією фразою починали своїх відповіді майже всі респонденти. Виходячи з цього, можна констатувати, що основне почуття, яке переживали опитані на другий день війни, було напряму пов'язано з руйнуванням світу – в нашому випадку, як ззовні людини, так і її внутрішнього світу.

Коли ми з цим питанням звернулись до групи респондентів через три дні, то відмітили зниження показнику частоти зустрічальності розгубленості (відмінності достовірні на рівні  $p \leq 0,05$ ). Приблизно така ж кількість опитаних відмітила у себе наявність цього стану і при проведенні третьої серії дослідження – 4 березня 2022 року.

Зауважимо, що відчуття страху було властиво приблизно однакової кількості опитаних протягом усіх трьох серій дослідження. А от такі стани, як безсилля та тривога, мали тенденцію з часом поширюватись серед населення. Хочемо зазначити, що в перший день війни у переважній більшості опитаних нами респондентів спостерігалась дія механізмів психологічного захисту. Опитані, як один говорили про те, що не вірять у те, що відбувається, що все це є нереальним та такого не може бути. Згодом, коли ставало більш ясно те, що війна, нажаль все ж таки почалась, то і тривога, і безсилля перед цими обставинами стали «постійними супутниками» для переважної більшості населення на той момент.

Наступне питання, з яким ми звернулись до респондентів стало питання щодо їх суб'єктивної оцінки ситуації. При першій серії інтерв'ю практично всі опитані відповіли, що не розуміють, що відбувається (96,15%). Приблизно така ж кількість з них сказала про те, що це дуже небезпечно (94,23%). При цьому, більшість з цих людей були впевнені в тому, що все це скоро закінчиться (90,38%). І тільки трохи менше 20% з усіх опитаних на другий день війни сказали, що це на довго. Згодом ці показники змінилися, про що свідчать данні, наведені таблиці 1.

Подальші звернення за цим же питанням до наших випробуваних показали, що відсоток тих, хто не розумів, що відбувається навколо, помітно зменшувався – 76,92% на другому етапі дослідження і 48,81% – на третьому. Усвідомлення небезпечності ситуації, яку всі переживали, спостерігалось абсолютно у всіх опитуваних на всіх трьох етапах дослідження. Слід також зауважити, що розуміння того, що війна швидко не закінчиться, також помітно зростало серед наших респондентів (див. табл.1).

Після того, як ми з'ясували, як городянами оцінюється початок війни та які почуття це викликає, було досліджено їх наміри. Так, на питання: «Що ви плануєте робити?» на першому етапі дослідження переважна більшість опитаних висловились про те, що буде чекати та дивитись, що буде далі. На другому та третьому етапах відсоток тих, хто волів чекати та дивитись, що буде відбуватись далі, суттєво зменшувався. Результати щодо цього наведені в таблиці 1. Хочемо зауважити, що одним з варіантів відповіді на це питання було і те, що респонденти говорили про порятунок власної родини. Але якщо 25 лютого 2022 року відсоток таких відповідей був ледве помітним, то вже через 10 днів він помітно збільшився (відмінності достовірні на рівні  $p \leq 0,05$ ).

Третій варіант відповіді на питання щодо подальших власних дій звучав як «Залишусь вдома, незважаючи ні на що». Зауважимо, що цей варіант був не таким популярним серед інших, але за ним було відмічено цікаву тенденцію. Якщо кількість бажаючих рятувати свою родину з кожним новим днем війни зростала, як ми показали вище, то і кількість

бажаючих залишитись вдома при цьому, також збільшувалась (табл. 1). Дуже цікавим є той факт, що три наведені варіанти відповіді на просте запитання щодо дій людини в над екстремальній ситуації, цілком співпадають з класичними формами поведінки в стресі – бий, тікай, замри. Так дивитись та чекати – це форма поведінки за типом завмирання; порятунок своєї родини – це уникнення, а залишитись вдома незважаючи ні на що – це класична форма супротиву.

Наступне питання до мешканців м. Харків, що взяли участь в нашому дослідженні, стосувалось встановлення епіцентру тривоги або хвилювання особистості в ситуації війни. Безумовно, абсолютним лідером серед відповідей на це питання стала відповідь стосовно збереження життя близьких та рідних людей. Цей показник суттєво не змінювався та залишався стабільним протягом всіх трьох етапів дослідження. Іншим джерелом хвилювання для громадян м. Харків стала турбота за власне житло. Цей показник дещо підвищився в той момент, коли стало зрозумілим для всіх, що ворог нещадно знищує житлові будинки та об'єкти інфраструктури міста (див. табл.1). Додамо, що в межах другої та третьої серій опитування серед варіантів відповідей з'явилась думка про те, що люди бояться все втратити та починати все з початку. І в даному випадку мова йшла не тільки і не стільки про житло, скільки взагалі про все життя – про роботу, становище в суспільстві, родинні зв'язки та традиції, можливості та перспективи.

І останнім питанням, з яким ми звернулись до мешканців міста, стало

питання стосовно того, що для них є головним в житті. Таку відповідь, як «настання миру» на першому етапі дослідження надали 67,30% з усіх опитаних, а на другому та третьому етапах – це була відповідь абсолютно всіх респондентів без виключення (відмінності в результатах є достовірним на рівні  $p \leq 0,05$ ). Прогнозованими стали зміни у частоті зустрічальності такої відповіді на вказане питання як «перемога» – зі зростанням ступеня усвідомлення того, що дійсно йде війна з росією, відсоток за цією відповіддю збільшувався з часом. При цьому, абсолютним лідером серед всіх інших стала відповідь «безпека родини». Слід також додати, що деякі з опитаних вказали як найголовніше для них – власне саме їх життя. Зауважимо, що ця відповідь «з'явилась» лише при другій серії нашого опитування і помітно частіше стала зустрічатись на останньому його етапі. Всі отримані результати представлено в таблиці 1.

Отже, з наведених даних можна зробити припущення про те, що в перші дні вторгнення росії мало хто міг допустити думку про те, що це реальний сценарій, що тепер це наше сьогодення і що, дійсно, на нашу землю прийшла війна. Мабуть, саме цим ми можемо пояснити тенденцію до прояву у відповідях респондентів на першому етапі дослідження своєрідної форми заперечення як захисного психологічного механізму.

Далі, в межах нашого дослідження, було здійснено рейтингову оцінку емоцій, що переживали місцеві жителі з кожним новим днем війни в період з 25 лютого по 4 березня 2022 року.

**Табл. 2. Рейтингові показники прояву емоцій та почуттів у мешканців м. Харків на початку війни**

Емоції та почуття	1 серія інтерв'ю	2 серія інтерв'ю	3 серія інтерв'ю	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	25.04.2022 (M±m)	28.02.2022 (M±m)	04.03.2022 (M±m)			
Страх	9,87±1,52	8,12±1,45	10,00±2,5	0,47	0,54	1,06
Тривога	10,00±2,05	10,00±2,05	10,00±2,05	-	-	-
Розгубленість	8,93±1,49	7,30±1,36	6,12±1,7	1,16	2,02*	1,31
Гнів	3,69±0,62	5,84±1,20	7,35±1,33	1,95	2,47*	1,88
Відчай	4,20±1,03	6,40±1,22	6,40±1,22	1,69	1,69	-
Ненавість	4,77±1,18	7,96±1,48	8,57±1,47	2,35*	2,66*	1,40
Апатія	0	0	5,17±1,19	-	3,20*	3,20*

Примітка: \*  $p \leq 0,05$

Аналізуючи отримані результати, ми встановили декілька особливостей у прояві емоційних переживань стосовно початку війни у мешканців міста Харків.

Було встановлено, що 25 лютого – на другий день повномасштабного вторгнення росії, основними або найбільш помітними почуттями та переживаннями у всіх опитаних були тривога, страх та розгубленість. Безумовно, ці результати є очікуваними в аспекті даної ситуації. Відмітимо, що, навіть ті, хто хоч трошки припускав, що війна може статися, в момент її початку був надто наляканим та розгубленим.

Найчастіше, при відповідях на поставленні питання, респонденти проговорювали майже однакові фрази, за типом: «...це не можливо..., в це важко повірити..., це суцільний жах...» і т.ін. Зауважимо, що такі почуття як гнів, відчай та ненавість були помітні дещо менше.

Аналізуючи отриманий рейтинг під час другої серії дослідження, ми встановили, що «трійка лідерів» дещо змінилась – тривога та страх не покидали своїх позицій, а от розгубленість було виключено з цього переліку. Замість неї одну з провідних

сходинок у всьому спектрі емоцій та переживань опитаних зайняло почуття ненависті. Зауважимо, що в описі результатів ми не уточнюємо вектор цього почуття, але абсолютно всі опитані вказали, кого саме вони ненавидять і за що. Слід також зауважити, що такі емоції як гнів та відчай дещо збільшили свої позиції – всі відмінності в результатах наведено в таблиці 2.

Хочемо ще звернути увагу на те, що протягом двох серій дослідження жоден з опитуваних не відмічав у себе такого стану як апатія. Проте при проведенні дослідження на початку березня (третья серія) опитувані у себе її відмітили на достатньо помітному рівні. Такі дані можуть свідчити про те, що з часом, під впливом надпотужних стресових чинників, яким для нас всіх стала війна, відбуваються певні зміни в психічному стані людини. Можна сказати, що активація та мобілізація стану у перші години та дні війни трошки знизилась, що проявилось у загальному зниженні рівню супротиву стресу та виснаженню людини. Стало помітним загальне знесилення серед мешканців міста та, хоча б і часткове, але

усвідомлення незворотності того, що відбувається навколо.

Також зауважимо, що рівень тривоги так і залишився незмінним серед випробуваних при незначному, але при цьому помітному зростанні виразності страху. Поряд з цим було відмічено динаміку прояву такого почуття як гнів – його рівень поступово збільшувався з кожною наступною серією дослідження (див. табл. 2).

Таким чином, з наведених результатів ми бачимо певну послідовність у проявах емоцій та почуттів у випробуваних, які опинились в епіцентрі бойових дій. Ми можемо говорити про існування таких закономірностей, які можна в дечому порівняти зі стадіями прийняття горя [10].

Поряд з описаними результатами вважаємо за потрібне привести приклади прямої мови випробуваних, якою супроводжували свої відповіді на наші запитання мешканці Харкова. Це, на наш погляд, надасть можливість більш повно оцінити той спектр емоцій та почуттів, які вирували у людей, котрих зненацька застигла війна.

Отже, наведемо уривок з розмови з випробуваною А., 40 років: *«Перші два-три дні всі чекали, що війна так раптово закінчиться, як і почалась. Всі прислухались до вибухів, перепитували один у одного «це наші чи не наші...», намагались зрозуміти, звідки чути вибухи та одразу зробити припущення про те, куди могли поцілити. Ми дуже були налякані, ніхто не розумів, що робити, як правильно вчинити, куди бігти та на що сподіватись. Наша родина і досі розмірковує над тим, щоб виїхати з Харкова, але куди – ніхто не розуміє...».*

З розмови з випробуваним К., 38 років: *«...ми тут (у підвалі) умовно розподілили території: жінки з дітьми в дальніх приміщеннях, чоловіки тут (перша кімната при вході). Скажу, що ми перші дні всі почали згадувати, які заводи та об'єкти інфраструктури знаходяться поруч, щоб хоч якось спрогнозувати «можливу адресу» наступного удару. Буквально через декілька днів стало зрозуміло, що б'ють далеко не по військовим об'єктам, і що ризик потрапити під обстріли зростає з кожним днем. Від усвідомлення цього факту стає не по собі, адже розумієш, що ніякого, хоча б приблизного розуміння на те, що чекати, ми не маємо...».*

З бесіди з О., 43 років: *«Розпач. Смиренність. Байдужість і безсилля. Агресія та апатія. Питання: коли це все закінчиться – головне. Воно ніби пульсує у мозку без зупинки. Саме воно одночасно несе в собі і надію, і одночасно - відбирає її, коли не знаходиш жодної відповіді. Нереальний жах лише за однієї думки, що цей день може бути останнім... І ще: дуже боляче при телефонній розмові з мамою говорити «до побачення» - говориш «до побачення», маєш на увазі «прощай»... Знову нерозуміння та заперечення реальності всього, що відбувається. Здається, що це страшний сон. Тільки щось він уже затягнувся. Мені страшно. Мені боляче. Від сліз нічого не видно...».*

**Висновки.** Безумовно, це далеко не всі приклади, які дозволили нам більш повно зрозуміти те, що випробовували харків'яни у страшні дні, коли розпочалась війна. Наведені результати дають змогу лише приблизно зрозуміти складність та динамічність всього спектру

переживань та думок, які демонстрували мешканці м. Харкова у перші тижні вторгнення росії на Українську землю. При цьому, представлені данні дозволяють встановити низку закономірностей у психічному стані випробуваних. Головною особливістю та, можна сказати, загальною рисою у більшості з наших респондентів, ми можемо назвати динаміку психоемоційного стану за типом реагування, яке схоже на переживання горя втрати: 1 стадія – заперечення; 2 стадія – злість, гнів; 3 стадія – торг; 4 стадія – депресія; 5 стадія – прийняття [10].

Крім того, в даному випадку початок війни та перебування в умовах активних бойових дій – це переживання людиною безпосередньої вітальної загрози або переживання ситуації зіткнення зі смертю. Це питання вважається нам достатньо перспективним в аспекті тих умов, в яких зараз знаходиться вся Україна, а особливо – східна її частина.

### Література

1. Алещенко В.І. Організація і забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Навчальний посібник /В.І. Алещенко, О.Д. Сафін, Є.М. Потапчук – Київ. – 2007. - 134 с.
2. Блінов О.А. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження / О.А. Блінов // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – № 2 (12). – Вип. 12. – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С. 9-22.
3. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. канд. психол. наук/ Будницька Олександра Анатоліївна ; Київ. Наці.ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2001. – 14 с.
4. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смысловий аспект : моногр. / Лебедєв Д. В., Лебедєва С. Ю., Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Тімченко О. В. – Х. :УЦЗУ, 2009. – 128 с.
5. Галдецька І.Д., Золотарьова О.А. Особиста безпека людини: вплив катастроф і воєн на психічне здоров'я особистості та суспільства / Проблеми військової охорони здоров'я // Збірник наукових праць Української військово-медичної академії.- Київ: УВМА,- Вип. 40.- 2013. - С. 342 – 349.
6. Гриневич Є. Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція постраждалих з психічними розладами внаслідок надзвичайних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук : спец. 14.01.16 «Психіатрія» / Гриневич Євгенія Геннадіївна ; МОЗ Укр. Укр. науково-дослідний ін-т соц. і судової психіатрії та наркології. – К., 2008. – 44 с.
7. Дж. Холлис Душевные омуты Возвращение к жизни после тяжелых потрясений / Перевод с англ. В. Мершавки. – Когито-Центр, 2006 г. – 192 с. – (Серия: Юнгианская психология).
8. Джишкариани М. А. Травматический стресс у выживших на войне / Социальная и клиническая психиатрия. – 2000. – Том 10. – Вып.4. – С. 28-31.
9. До питання патогенезу бойової (оперативної) психічної травми // Збірник праць науково-практичної конференції, присвяченої

п'ятирічному ювілею Ірпінського військового госпіталю.- К.: "Дія", 1999.- С. 109 - 112.

10. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.

11. Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.

12. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

13. Медико-психологічні і психіатричні аспекти медицини катастроф // Експериментальна і клінічна медицина.- Харків, 2000.- № 3.- С. 89 – 99.

14. Особиста безпека людини: вплив катастроф і воєн на психічне здоров'я особистості і суспільства / Проблеми військової охорони здоров'я // Збірник наукових праць Української військово-медичної академії.- Київ: УВМА, 2005.- Вип. 16.- С. 12 – 17.- інв № 139.

15. Тімченко О.В. Установка на життя як фактор збереження фізичного та психічного здоров'я в умовах екзистенціальної загрози / О.В. Тімченко, Н.В. Оніщенко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна № 981. Серія «Психологія». Випуск 47. – Х.: Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, 2011. – С. 173-177.

16. Шевчук А.М. Особистісні зміни у постраждалих в наслідок надзвичайних ситуацій: дис. ...анд.психол.наук. Харків, 2013. 225 с.

17. Akbulut-Yuksel, M (2014), «Children of War: The Long-Run Effects of Large-Scale Physical Destruction and Warfare on Children» / *Journal of Human Resources* 49(3): 634-662.

18. A Y Shalev, S Freedman, T Peri, D Brandes, T Sahar, S P Orr, R K Pitman Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma /*The American Journal of psychiatry* – 1998. DOI: 10.1176/ajp.155.5.630

19. Baum, A., O'Keefe, M. K., & Davidson, L. M. Acute stressors and chronic response: The case of traumatic stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(20, Pt 2), 1990 - 1643–1654. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb01499.x>

20. Maureen P.Flaherty, Ellen Sikorski, Lilya Klos, Viktor Vus Peacebuilding and mental health: Moving beyond individual pathology to community responsibility// *Mental Health: global challenges Journal*, - Vol 1, 2018 - 27-28 p.p. DOI <http://doi.org/10.32437/MHGCI-2018>

21. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* - 1998 (pp. 1–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

22. The Psychosocial Impacts of War and Armed Conflict on Children - March 2022 <https://www.psychiatrictimes.com/view/from-the-pages-of-psychiatric-times-july-2022>

23. The war in Ukraine: Civilian vulnerability, resilience, and resistance Patricia Justino 14 April 2022 [Електронний ресурс] – режим доступу:

<https://voxeu.org/article/civilian-impact-war-ukraine>

24. R. Srinivasa murthy and Rashmi Lakshminarayana  
Mental health consequences of war: A

brief review of research findings / 2006  
World psychiatry: official journal of the  
World Psychiatric Association  
(WPA) 5(1):25-30

*N. Onishchenko* Doctor of Psychological Sciences, Professor  
National university of civil defence of Ukraine

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCE OF THE BEGINNING OF THE WAR BY THE CIVIL POPULATION M. KHARKIV

The article presents data on the study of the characteristics of the perception of the beginning of the war by the civilian population of the city of Kharkiv. The main reactions of the inhabitants of the city to the beginning of a full-scale invasion of the enemy into Ukraine are analyzed. The dynamics of the emotional experiences of the citizens of the city in the first days of the war, in those days when active hostilities began, is being studied. Particular attention is paid to the perception by the inhabitants of the city of the fact of the outbreak of war with the nearest neighbor. A study is being made of the content characteristics of people's experiences in relation to the situation, their attitude and individual understanding of what is happening to them is analyzed.

To achieve the goal of the study, a structured interview was conducted with the civilian population of Kharkiv in the early days of a full-scale invasion of Ukraine. The results showed that at the beginning of the war, the main reaction to what was happening in both men and women was confusion. Along with this, emotions of fear and anxiety dominated. Among the psychophysiological reactions of that time, the most common can be called asthenization or lack of strength. The strength and intensity of the fear experienced by the respondents did not change much over time - this emotion was observed throughout all stages of the study.

According to the results obtained, the subjects had the effect of protective psychological mechanisms, mainly by the type of denial. This, in turn, interfered with their objective assessment of the situation around them. In this regard, the results of a relatively noticeable level of confusion among the subjects regarding their further actions were expected - the vast majority of the study participants did not understand what to do next. It was found that most of the respondents were primarily concerned about the safety of their family members and the preservation of the lives of their loved ones.

The study of these indicators in dynamics made it possible to establish that over time, under the influence of superpowerful stress factors, certain changes occur in the mental state of a person.

**Keywords:** war; psychotrauma; experience; psychotraumatic situation.

### References

1. Aleshchenko V.I. Orhanizatsiia i zabezpechennia zberezhennia psykhichnoho zdorovia viiskovoslužbovtiv: Navchalnyi posibnyk /V.I. Aleshchenko, O.D. Safin, Ye.M. Potapchuk – Kyiv. – 2007. - 134 s.

2. Blinov O.A. Boiovyi stres ta rezultaty yoho empyrychnoho doslidzhennia / O.A. Blinov // Psykholohichni chasopys: zbirnyk naukovykh prats / za red. S.D. Maksymenka. – № 2 (12). – Vyp. 12. – Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka Natsionalnoi akademii

pedagogichnykh nauk Ukrainy, 2018. – S. 9-22.

3. Budnytska O.A. Individualno-osobystisni determinanty emotsiinykh perezhuvan u psykhotravmuiuchii sytuatsii: avtoref. dys. kand. psyhol. nauk/ Budnytska Oleksandra Anatoliivna ; Kyiv. Natsi.un-t im. T. Shevchenka. – K., 2001. – 14 s.

4. Vidnoshennia do zhyttia ta smerti v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: tsinnisno-smyslovyy aspekt: monohr. / Liebiediev D. V., Liebiedieva S. Yu., Nazarov O. O., Onishchenko N. V., Sadkovyi V. P., Sadkovyi O. V., Timchenko O. V. – Kh.: UTsZU, 2009. – 128 s.

5. Haldetska I.D., Zolotarova O.A. Osobysta bezpeka liudyny: vplyv katastrof i voien na psykhične zdorovia osobystosti ta suspilstva / Problemy viiskovoi okhorony zdorovia // Zbirnyk naukovykh prats Ukrainskoi viiskovo-medychnoi akademii.- Kyiv: UVMA, Vyp. 40.- 2013. - S. 342 – 349.

6. Hrynevych Ye. H. Psykhoterapiia, psykhoprofilaktyka ta korektsiia postrazhdalykh z psykhičnymy rozladamy vnaslidok nadzvychainykh sytuatsii: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. med. nauk: spets. 14.01.16 «Psykhiatriia» / Hrynevych Yevheniia Hennadiivna; MOZ Ukr. Ukr. naukovo-doslidnyi in-t sots. i sudovoi psykhiiatrii ta narkolohii. – K., 2008. – 44 s.

7. Dzh. Khollys Dushevnye omuty Vozvrashchenye k zhyzny posle tiazhelykh potriasenyi / Perevod s anhl. V. Mershavky. – Kohyto-Tsentr, 2006 h. – 192 s. – (Seryia: Yunhyanskaia psykholohyia).

8. Dzhyshkaryany M. A. Travmatycheskyi stress u vyzhyvshykh na voine / Sotsyalnaia y klynicheskaia psykhyatryia. – 2000. – Tom 10. – Vyp.4. – S. 28-31.

9. Do pytannia patohenezu boiovoi (operatyvnoi) psykhičnoi travmy // Zbirnyk prats naukovo-praktyčnoi konferentsii, prysviacheni piatyrichnomu yuvileiu Irpinskoho viiskovoho hospitaliu.- K.: "Diia", 1999.- S. 109 - 112.

10. Kryzova psykholohiia: Navchalnyi posibnyk / Za zah. red. prof. O. V. Timchenka. – Kh. : NUTsZU, KP «Miska drukarnia», 2010. – 383 s.

11. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii: Metodychnyi posibnyk. – K.: NDTs HP ZSU, 2015. – 170 s.

12. Korolchuk M. S. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychnykh ta ekstremalnykh umovakh: Navch. posib. / M. S. Korolchuk, V. M. Krainiuk. – K.: Nika-Tsentr, 2006. – 580 s.

13. Medyko-psykholohichni i psykhiiatryčni aspekty medytsyny katastrof // Eksperymentalna i klinichna medytsyna.- Kharkiv, 2000.- № 3.- S. 89 – 99.

14. Osobysta bezpeka liudyny: vplyv katastrof i voien na psykhične zdorovia osobystosti i suspilstva / Problemy viiskovoi okhorony zdorovia // Zbirnyk naukovykh prats Ukrainskoi viiskovo-medychnoi akademii.- Kyiv: UVMA, 2005.- Vyp. 16.- S. 12 – 17.- inv № 139.

15. Timchenko O.V. Ustanovka na zhyttia yak faktor zberezhenntia fizyčnoho ta psykhičnoho zdorovia v umovakh ekzystentsialnoi zahrozy / O.V. Timchenko, N.V. Onishchenko // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina № 981. Seriia «Psykhologhiia». Vypusk 47. – Kh.: Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina, 2011. – S. 173-177.

16. Shevchuk A.M. Osobystisni zminy u postrazhdalykh v naslidok nadzvychnykh situatsii: dys. ...kand.psykhol.nauk. Kharkiv, 2013. 225 s.
17. Akbulut-Yuksel, M (2014), «Children of War: The Long-Run Effects of Large-Scale Physical Destruction and Warfare on Children» / Journal of Human Resources 49(3): 634-662.
18. A Y Shalev, S Freedman, T Peri, D Brandes, T Sahar, S P Orr, R K Pitman Prospective study of posttraumatic stress disorder and depression following trauma /The American Journal of psychiatry – 1998. DOI: 10.1176/ajp.155.5.630
19. Baum, A., O'Keefe, M. K., & Davidson, L. M. Acute stressors and chronic response: The case of traumatic stress. Journal of Applied Social Psychology, 20(20, Pt 2), 1990 - 1643–1654. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb01499.x>
20. Maureen P. Flaherty, Ellen Sikorski, Lilya Klos, Viktor Vus Peacebuilding and mental health: Moving beyond individual pathology to community responsibility// Mental Health: global challenges Journal, - Vol 1, 2018 - 27-28 p.p. DOI <http://doi.org/10.32437/MHGCIJ-2018>
21. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis - 1998 (pp. 1–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
22. The Psychosocial Impacts of War and Armed Conflict on Children - March 2022 <https://www.psychiatristimes.com/view/from-the-pages-of-psychiatric-times-july-2022>
23. The war in Ukraine: Civilian vulnerability, resilience, and resistance Patricia Justino 14 April 2022 [Elektronnyi resurs] – rezhym dostupu: <https://voxeu.org/article/civilian-impact-war-ukraine>
24. R. Srinivasa murthy and Rashmi Lakshminarayana Mental health consequences of war: A brief review of research findings / 2006 World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA) 5(1):25-30

Надійшла до редколегії: 16.06.2022

Прийнята до друку: 01.07.2022

## УДК 159.9

*Д.Похілько<sup>1</sup>, к.психол.н., с.н.с, с.н.с.лаб. (ORCID 0000-0003-3374-8771)*

*А.Кибкало<sup>2</sup>, психотерапевт*

*Ю.Костюченко<sup>3</sup>, практичний психолог*

*Ю.Горюн<sup>4</sup>, координатор дитячого напруму*

*<sup>1</sup>Національний університет цивільного захисту України, Харків*

*<sup>2</sup>Приватна практика*

*<sup>3</sup>Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №176 комбінованого типу м. Київ*

*<sup>4</sup>Простір Єднання. м. Яремче*

## ОСОБЛИВОСТІ ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ ДИТИНИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ

Сьогодні все частіше можна почути фразу: «кожна українська дитина психологічно травмована». Навіть, більше, кожна дитина, яка в своєму житті безпосередньо чи опосередковано зіткнулася з війною – травмована. З цього приводу є безліч питань та суперечок: чи травмуються діти, які не усвідомлюють подій, які з ними відбуваються? Чи відбувається травматизація особистості без безпосередньої участі в травматичній події? Чим відрізняються реакції дітей, як пережили різні травматичні події тощо.

Наша стаття саме й присвячена висвітленню питання відмінностей гострих стресових реакцій дитячої психіки, з різним рівнем травматичного досвіду, на негативні фактори війни. Є дані, які саме реакції найчастіше зустрічаються у дітей, які безпосередньо потрапляли під обстріли, та які проживають в більш безпечних регіонах України та не потрапляли під обстріли, і про наслідки війни знають лише з новин.

Дослідження проводилося на базі створеного в пункті тимчасового проживання вимушених переселенців центрі психологічної підтримки та допомоги «Простір Єднання» з березня по травень 2022 р.

В статті представлено особливості протікання гострих стресових реакцій особистості дитини наступних категорій:

- Діти, які мали безпосередній особистий травматичний досвід війни (потрапили під обстріли, отримали фізичні травми, стали свідком загибелі чи поранення тощо);

- Діти, які тривалий час знаходились в ситуації реальної загрози життю. Діти, які проживали на території активних бойових дій;

- Діти, які виїхали з зони бойових дій до початку війни, або в 1-2 добу (діти які не потрапляли в ситуації реальної загрози життю від війни, але є внутрішньо переміщеними особами);

- Діти з регіонів України, які не потрапляли під обстріли (не мають безпосереднього особистісного досвіду реальної загрози від війни та не є внутрішньо переміщеними).

**Ключові слова:** діти, травматичний досвід, гостра стресова реакція.

*– Мам, а це сирена?*

*– Ні, то маршрутка скрипить.*

*– Дивно. Мені схоже на сирену...*

Марія Войцехівська (2,8 року) [1]

**Вступ.** Сьогодні мільйони українських дітей через повномасштабне вторгнення росії втратили не лише свої домівки,

іграшки, друзів, рідних, а й, можна сказати, дитинство в цілому. Вони в одну мить, не зважаючи на свій вік та досвід, стали дорослими, адже втратили найголовніше базове уявлення про навколишній світ, - що він безпечний. Разом з цим, вони втратили й довіру до навколишнього

середовища та до оточуючих людей. Тепер вони не можуть повноцінно насолоджуватися безтурботним дослідженням світу, грою з однолітками, чи простому спілкуванню з іншими. Тепер кожна українська дитина постійно слідкує за ситуацією навколо, контролює будь-які зміни в оточенні (хто зайшов чи вийшов з приміщення, хто куди перемістився, що там за галас в коридорі тощо), слідкує за особистою безпекою, захищаючи себе від реальної або, навіть, уявної загрози.

Можна сказати, що сьогодні все більшої актуальності набувають дослідження щодо психологічної травматизації особистості, зокрема особливостей дитячої травми та тих наслідків, які вона за собою тягне. І, нажаль, враховуючи тривалу, складну та напружену ситуації в країні дослідження психологічної травматизації особистості залишаються актуальними в нашій країні ще на довгі роки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нами було проаналізовані сучасні напрацювання практичних психологів з питань психологічної травматизації та роботі з травмованою особистістю. Значної уваги привернули роботи Б. Колка, З. Кісарчука, Н. Оніщенко, О. Вознесенської, М. Сидоркіної, О. Тімченка, Х. Гаспаряна, Д. Похілько та інших.

Серед представлених на сьогодні досліджень хочемо зазначити роботи Кісарчука З.Г. та Омельченко Я.М., які запропонували проводити розподіл травмованих дітей за двома основними критеріями:

1. За ступенем впливу травматичного фактору:

- діти, які були безпосередніми очевидцями тяжких військових дій (обстрілів, бомбардувань);

- діти, які втратили в наслідок масових заворушень когось із родини, близького оточення, друзів;

- діти, які відчували суттєву зовнішню загрозу втрати безпечного середовища чи життя (загроза обстрілу чи бомбардування, знаходження поряд з зоною гострого конфлікту), але не були очевидцями відкритих військових конфліктів;

- діти, які травмовані втратою стабільності чи безпеки через тривожну поведінку найближчого оточення, брак інформації про те, що відбувається, через необхідність переселення зі звичного середовища тощо [8].

2. За особливістю поведінкових, емоційних та когнітивних проявів у посттравматичний період:

- діти, які відмовляються від будь-яких контактів з фахівцями та іншими дорослими чи однолітками, проявляють незвичні поведінкові та емоційні реакції;

- діти, які мають складнощі у встановленні контакту з фахівцями, не можуть пояснити те, з яких причин їхнє життя втратило звичний плін, є емоційно пригніченими або розгальмованими;

- діти, які охоче ідуть на контакт з фахівцями, можуть розповісти про те, що сталося, емоційно відреагувати ситуацію у прямій чи символічній формі [8].

Виходячи з даної класифікації, можна одразу виділити категорії дітей, які в більшій мірі потребують уваги з боку батьків, рідних та фахівців, і тих, хто зможе самостійно впоратися з отриманим стресом.

В своїх роботах Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Овсяннікова Я.О., Похілько Д.С. та інші запропонували певний алгоритм надання екстреної психологічної допомоги постраждалим безпосередньо в зоні катастрофи [3, 4, 5, 6, 7]. Оніщенко Н.В. надала практичну систему оцінки травматичного досвіду постраждалого, яка дозволяє визначити пріоритетність надання першої психологічної допомоги. В основі оцінки травматичного досвіду постраждалих лежать об'єктивні та суб'єктивні фактори травматичної події, а також актуальний стан самого постраждалого [4].

Також, хочемо виокремити роботи Гаспарян Х.В., який робить значний акцент на вікових особливостях переживання дитиною важких життєвих ситуацій. Він говорить, що характер емоційно-поведінкових проявів у дітей та підлітків, які опинилися у важких життєвих ситуаціях, залежить від вікових, індивідуально-психологічних та культурних особливостей [2].

В дошкільному та молодшому шкільному віці пережита важка життєва ситуація в більшості випадків проявляється символічно в ігровій діяльності, регресивній поведінці (смоктання пальців, нетримання сечі, капризність), низькою страхів, що ніяк не пов'язані з травматичними подіями в житті дитини [2].

На той час, коли в підлітковому віці пережита ситуація знаходить свій вихід у психосоматичних й рухових маніфестаціях: дискоординація рухів, спазми та нервові тіки, енурез, логоневроз, болі серця, нудота, запаморочення, раптова втрата свідомості, випадіння волосся тощо. До цього всього додається агресія та

нав'язливі спогади тих чи інших подробиць травматичної події [2].

**Методи та методика дослідження.** Наше дослідження проводилося на базі створеного в пункті тимчасового проживання вимушених переселенців у місті Яремче, Івано-Франківської області. В центрі психологічної підтримки та допомоги «Простір Єднання» з березня по травень 2022 р. У дослідженні взяли участь 68 дітей віком від 4 до 12 років за згодою батьків, і 54 дорослих (батьки або найближчі родичі дитини).

Для збору даних було використано структуроване інтерв'ю з батьками чи найближчими родичами дитини щодо змін в психологічному та фізичному стані дитини, а також метод включеного спостереження за дитиною, з фіксацією проявів гострих стресових реакцій на пережиті травматичні ситуації війни.

Для обробки даних використовувалися методи математичної статистики.

**Результати.** За результатами відповідей дорослих, на основі ступеня залученості до травматичних ситуацій війни, всю досліджувану групу дітей розділили на підгрупи:

- *Діти, які мали безпосередній особистий травматичний досвід війни (потрапили під обстріли, отримали фізичні травми, стали свідком загибелі чи поранення тощо);*

- *Діти, які тривалий час знаходились в ситуації реальної загрози життю.* Діти, які проживали на території активних бойових дій;

- *Діти, які виїхали з зони бойових дій до початку війни, або в 1-2 добу (діти які не потрапляли в ситуації реальної загрози життю від війни, але є внутрішньо переміщеними особами);*

- Діти з Західних регіонів України (не мають безпосереднього особистісного досвіду реальної

загрози від війни та не є внутрішньо переміщеними).

Розподіл дітей по визначених групах представлено в таблиці 1.

**Табл.1. Розподіл дітей по різних групах**

Групи дітей	Кількість	Відсоток (%)
<b>1 група.</b> Діти, які мали безпосередній особистий травматичний досвід війни	5	7,35
<b>2 група.</b> Діти, які тривалий час знаходились в ситуації реальної загрози життю.	39	57,36
<b>3 група.</b> Діти, які виїхали з зони бойових дій до початку війни, або в 1-2 добу.	14	20,59
<b>4 група.</b> Діти з Західних регіонів України.	10	14,7

**Обговорення результатів.** З розповідей батьків та близьких родичів дитини, а також на основі включеного спостереження за

дитиною виділили наступні гострі стресові реакції психіки на війну (див. табл. 2).

**Табл.2. Частота зустрічаємості гострих стресових реакцій дитини на війну**

№ з/п	Реакція	Кількість	Відсоток
1.	Зміни в харчуванні (дитина стала більше, або менше їсти)	35	51,47
2.	Агресивність, конфліктність	45	66,17
3.	Відсутність бажання спілкуватися з іншими	46	67,64
4.	Страх гучних звуків	44	64,7
5.	Розгубленість, дезорієнтованість	36	52,94
6.	Рухова активність	39	57,35
7.	Завмирання/сповільненість рухів	38	55,88
8.	Занепокоєння, тривожність	62	91,17
9.	Асоціальна поведінка (неслухняність, провокативна поведінка тощо)	21	30,88
10.	Проблеми зі сном (безсоння, складності в засинання, неспокійний сон, часті пробудження тощо)	63	92,64
11.	Нічні кошмари	25	36,76
12.	Енурез	10	14,7
13.	Загальмованість реакцій	27	39,7
14.	Неконтрольовані рухи (здрігання, тіки, кусання нігтів тощо)	42	61,76
15.	Швидка втомлюваність	55	80,88
16.	Відстороненість	27	39,7
17.	Порушення дихання (поверхневе дихання, неритмічність вдихів/видихів тощо)	32	47,05

**Табл. 2 (продовження)**

18.	Болі невідомого походження (не зумовлені фізіологічними проблемами)	35	51,47
19.	Розлади роботи ШКТ (діарея, запор, блювота тощо)	46	67,64
20.	Порушення амплітуди рухів	37	54,41
21.	М'язові затиснення	59	86,76
22.	Мимовільне вигукування звуків (крик)	14	20,58
23.	Роздратованість	59	86,76
24.	Агресія (особливо до осіб чоловічої статі)	47	69,11
25.	Напади гніву	27	39,7
26.	З'явилося багато страхів (звуків, нових людей, відкритого простору, замкнутого простору тощо)	57	83,82
27.	Різкі коливання настрою	53	77,94
28.	Істерики	49	72,05
29.	Апатія	41	60,29
30.	Складності у впізнанні знайомих людей	31	45,58
31.	Складності у прийнятті рішень (виборі)	46	67,64
32.	Складності в концентрації уваги	51	75
33.	Складності в запам'ятовуванні	48	70,58
34.	Регрес мовлення (спрощення речень)	45	66,17

Таким чином, з отриманих даних видно, що найбільш частими реакціями на травматичні фактори війни в українських дітей є: проблеми зі сном (спостерігається в 92,64 % досліджуваної групи); занепокоєння, тривожність (реєструється в 91,17 %); роздратованість та м'язові затиснення (86,76 % досліджуваної групи вказали на ці проблеми) та поява нових страхів (спостерігається в 83,82 % досліджуваних дітей).

Розглянемо особливості реагування психіки дитини з різним рівнем залученості до травматичної ситуації війни на кожному рівні прояву її особистості більш детально.

За результатами розповіді батьків чи найближчих родичів дитини та результатами спостереження на рівні поведінки отримали наступні дані (див. табл. 3)

Отже, зміни в харчуванні як одна з гострих реакцій на стрес більш характерна для дітей, які особисто

пережили ситуацію обстрілів (1 група) у порівнянні з дітьми, які не мали безпосереднього травматичного досвіду (4 група) ( $\varphi=1,926$ , при  $p=0,05$ ).

Агресивна та конфліктна поведінка більш притаманна дітям (2 група), які тривалий час знаходились в ситуації реальної загрози (87,2 % проти 20 %, 42,9 % та 40 %, при  $p=0,01$ ).

Замкнутість, чи відсутність бажання спілкуватися більш притаманні дітям (1 та 2 групи), які мали особистий травматичний досвід ніж діти з 4 групи (60 % проти 10 %, при  $p=0,05$ ; та 82,1 % проти 10 %, при  $p=0,01$ ).

Страхи гучних звуків з'явилися лише в дітей 1 та 2 групи досліджуваних (80 % та 92,3 % проти 21,4 % та 10 %, при  $p=0,01$ ). Тобто лише в тих дітей, які мали особистий травматичний досвід.

**Табл. 3. Реакція психіки дитини на травматичну ситуація на рівні поведінкових проявів, (у %)**

Реакція	Групи				Ф					
	1	2	3	4	1,2	1,3	1,4	2,3	2,4	3,4
Зміни в харчуванні (дитина стала більше, або менше їсти)	8 0	53, 8	50	3 0	1,1194	1,234	1,926*	0,244	1,377	0,995
Агресивність, конфліктність	2 0	87, 2	42, 9	4 0	3,122* *	0,962	0,807	3,152* *	2,937* *	0,142
Відсутність бажання спілкуватися з іншими	6 0	82, 1	71, 4	1 0	1,044	0,463	2,059*	0,818	4,582* *	3,306
Страх гучних звуків	8 0	92, 3	21, 4	1 0	0,768	2,403* *	2,866* *	5,19**	5,459* *	0,768
Розгубленість, дезорієнтованість	6 0	71, 8	28, 6	1 0	0,526	1,234	2,059*	2,886* *	3,888* *	1,171
Рухова активність	4 0	51, 3	85, 7	5 0	0,48	1,914*	0,369	2,468* *	0,073	1,92*
Завмирання/сповільненість рухів	6 0	74, 4	35, 7	1 0	0,651	0,942	2,059*	2,568* *	4,054* *	1,539
Занепокоєння	8 0	97, 4	78, 6	9 0	1,272	0,065	0,519	2,048*	0,903	0,768
Асоціальна поведінка	4 0	20, 5	21, 4	8 0	0,903	0,781	1,543	0,071	3,594* *	3,024* *
* p=0,05 ** p=0,01										

Розгубленість та дезорієнтованість більш характерні для дітей 2 групи досліджуваних (значний час знаходились в ситуації реальної загрози життю) (71,8 % проти 28,6 % та 10 %, при  $p=0,01$ ).

Рухова активність в більшості випадків реєструється в дітей, які виїхали з зони бойових дій перед початком війни чи в 1-2 добу (які мали лише досвід вимушеного переселенця) (85,7 % проти 51,3 %, при  $p=0,01$ , та 85,7 % проти 40 % та 50 %, при  $p=0,05$ ).

Реакція завмирання характерна лише для дітей з особистісним травматичним досвідом війни (1 та 2 групи). Реєструються значимі відмінностями між даними дітей 2 групи та дітей 3 і 4 груп (74,4 % проти 35,7 % та 10 % відповідно, при  $p=0,01$ ) та дітей 1 та 4 групи (60 % проти 10%, при  $p=0,05$ ).

Асоціальна поведінка більш характерна дітям, які не мають особистого травматичного досвіду війни з 4 групи, ніж ті які мають особистий досвід, або є внутрішньо перемішеними особами (80% проти 40 %, 20,5 % та 21,4 % відповідно, при  $p=0,01$ ).

На рівні тілесних проявів гострої стресової реакції на травматичні фактори війни отримали наступні дані (див. табл.4).

За отриманими даними можна сказати, що проблеми зі сном та нічні кошмари, відстороненість, різні болі нефізіологічного походження однаково часто зустрічаються в усіх дітей незалежно від наявності чи відсутності особистісного травматичного досвіду.

**Табл. 4. Реакція психіки дитини на травматичну ситуація на рівні тілесних проявів, (у %)**

Реакція	Групи				Ф					
	1	2	3	4	1,2	1,3	1,4	2,3	2,4	3,4
Проблеми зі сном	80	82,1	78,6	60	0,114	0,065	0,807	0,282	1,399	0,985
Нічні кошмари	60	41	28,6	20	0,804	1,234	1,543	0,838	1,306	0,488
Енурез	40	15,4	-	-	1,183	-	-	-	-	-
Загальмованість реакцій	60	53,8	14,3	10	0,263	1,912*	2,059*	2,796**	2,83**	0,319
Неконтрольовані рухи (тіки тощо)	80	92,3	7,1	10	0,768	3,215**	2,866**	6,548**	5,459**	0,254
Швидка втомлюваність	80	97,4	42,9	70	1,272	1,509	0,424	4,461**	2,359**	1,338
Відстороненість	40	48,7	14,3	40	0,371	1,138	0	2,468	0,497	1,432
Порушення дихання	80	59	21,4	20	0,973	2,403**	2,35**	2,536**	2,327**	0,085
Болі невідомого походження	60	48,7	50	60	0,478	0,386	0	0,083	0,64	0,485
Розлади роботи ШКТ	60	69,2	85,7	40	0,406	1,14	0,736	0,435	1,681*	1,799*
Порушення амплітуди рухів	80	71,8	28,6	10	0,404	2,083*	2,866**	2,866**	3,888**	1,171
М'язові затиснення	80	94,9	78,6	70	0,994	0,065	0,424	1,624	1,986*	0,478
Вигукування звуків	40	25,6	-	-	0,648	-	-	-	-	-
* p=0,05 ** p=0,01										

Енурез та мимовільне вигукування звуків присутній лише у дітей 1 та 2 групи, тобто тих хто має травматичний досвід війни (потрапив під обстріли чи значний час знаходився на території проведення активних бойових дій).

Загальмованість реакція більш характерна для дітей 1 групи у порівнянні з 3 та 4 групами (60 % проти 14,3 та 10 % відповідно, при  $p=0,05$ ). А також для дітей 2 групи у порівнянні з 3 та 4 групами (53,8 % проти 14,3 % та 10 %, при  $p=0,01$ ).

Неконтрольовані рухи, або невротичні рухи характерні для дітей з особистим травматичним досвідом реальної загрози (1 та 2 групи) ніж дітям, які отримали опосередковане

травмування війною (80 % та 92,3 % проти 7,1 % та 10 %, при  $p=0,01$ ).

Швидка втомлюваність, як гостра стресова реакція характерна для дітей 2 групи у порівнянні з 3 та 4 групами (97,4 % проти 42,9 % та 70 % відповідно, при  $p=0,01$ ). При цьому значимих відмінностей між дітьми 1 та 2 досліджуваної групи виявлено не було, тож можна припустити, що у дітей 1 групи так само часто зустрічається ця стресова реакція.

Порушення в роботі дихальної системи характерне більше для дітей 1 та 2 групи досліджуваних у порівнянні з 3 та 4 (80 % та 59 % проти 21,4 % та 20 %, при  $p=0,01$ ). Тож, можна сказати, що чим більша замученість дитини до травматичних факторів війни тим

більше реєструється проблем з диханням (неможливість зробити повний вдих/видих, дитина начебто хапає повітря тощо).

Для дітей, які є внутрішньо перемішеними особами найбільш характерні розлади в роботі шлунково-кишкового тракту (ШКТ) (85,7 % проти 60 %, 69,2 % та 40 % які зустрічаються в 1, 2 та 3 групі відповідно, при  $p=0,05$ ).

Порушення амплітуди рухів та координації більш характерне дітям з

високим рівнем залученості до травматичної ситуації (1 та 2 група) у порівнянні з дітьми з більш низьким рівнем залученості (3 та 4 групи) (80 % та 71 % проти 28,6 % та 10 % відповідно, при  $p=0,01$ ).

На рівні емоційних проявів гострої стресової реакції на травматичні фактори війни отримали наступні дані (див. табл.5).

**Табл. 5. Реакція психіки дитини на травматичну ситуація на рівні емоційних проявів, (у %)**

Реакція	Групи				Ф					
	1	2	3	4	1,2	1,3	1,4	2,3	2,4	3,4
Роздратованість	80	94,9	71,4	80	0,994	0,386	0	2,16*	1,332	0,485
Агресія	20	76,9	64,3	70	2,551**	1,893*	1,926*	0,892	0,443	0,292
Напади гніву	20	46,2	28,6	40	1,196	0,388	0,807	1,175	0,355	0,58
З'явилося багато страхів	80	87,2	85,7	70	0,413	0,292	0,424	0,141	1,207	0,927
Різкі коливання настрою	80	92,3	71,4	30	0,768	0,386	1,926*	1,817*	4,006**	2,063*
Істерики	80	87,2	57,1	30	0,413	0,962	1,926	2,237*	3,529**	1,338
Апатія	40	82,1	35,7	20	1,893*	0,169	0,807	3,168**	3,783**	0,855
* $p=0,05$ ** $p=0,01$										

Не виявлено значних відмінностей у таких гострих стресових реакціях як роздратованість, напади гніву та поява нових страхів у дітей з різним рівнем травматичного досвіду. Тож, можна сказати, що ці реакції однаково часто зустрічаються в усіх дітей, незалежно від ступеня залученості до травматичних ситуацій війни.

Агресія, як гостра стресова реакція значно рідше зустрічається у дітей 1 групи, ніж у дітей 2, 3 та 4 груп (20 % проти 76,9 %, 64,3 % та 70 % відповідно, при  $p=0,01$ ). Тож, найменш агресивними є діти, які безпосередньо пережили ситуації обстрілів.

Різкі коливання настрою характерні для дітей з 1, 2 та 3 групи у порівнянні з дітьми 4 групи. Так, більш стійкий емоційний фон мають діти, які

не мають особистісного травматичного досвіду війни та не є внутрішньо переміщеними особами (30 % проти 80 %, 92,3 % та 71,4 % (1,2 та 3 група відповідно), при  $p=0,05$  та при  $p=0,01$ ).

Гостра стресова реакція у вигляді істерик найбільш часто зустрічається у дітей, які значний час знаходились в зоні активних бойових дій (2 група) у порівнянні з дітьми 3 та 4 груп (87,2 %

проти 57,1 % та 30 % відповідно, при  $p=0,05$  та при  $p=0,01$ ).

Апатія, або втрата інтересу до подій, предметів, іграшок та людей найбільш характерна для дітей 2 групи (82,1 % проти 40 %, 35,7 % та 20% (1,3,4 групи відповідно), при  $p=0,05$  та при  $p=0,01$ ).

На рівні когнітивних проявів гострої стресової реакції на травматичні фактори війни отримали наступні дані (див. табл.6).

**Табл. 6. Реакція психіки дитини на травматичну ситуація на рівні когнітивних проявів особистості, (у %)**

Реакція	Групи				Ф					
	1	2	3	4	1,2	1,3	1,4	2,3	2,4	3,4
Складності у впізнанні знайомих людей	80	56,4	28,6	10	1,084	2,083*	2,866*	1,83*	2,976*	1,171
Складності у прийнятті рішень (виборі)	80	84,6	42,9	30	0,255	1,509	1,926*	2,911*	3,318*	0,65
Складності в концентрації уваги	60	76,9	71,4	80	0,773	0,463	0,807	0,404	0,212	0,485
Складності в запам'ятовуванні	60	71,8	64,3	80	0,526	0,171	0,807	0,517	0,542	0,853
Регрес мовлення	80	89,7	28,6	20	0,577	2,083*	2,35**	4,362*	4,404*	0,488
* $p=0,05$ ** $p=0,01$										

Значимих відмінностей у складностях з концентрацією уваги та запам'ятовуванням між дітьми з різних груп виявлено не було. Тож, можна сказати, що ці реакції на стрес однаково часто зустрічаються у дітей з різним рівнем залученості до травматичних ситуацій війни.

Складності в упізнанні знайомих людей або речей більш характерні для дітей 1 та 2 групи досліджуваних у порівнянні з дітьми 3 та 4 груп (80 %

та 56,4 % проти 28,6 % та 10 %, при  $p=0,05$  та при  $p=0,01$ ).

Дітям з особистісним травматичним досвідом війни (обстріли та тривалий час знаходження в зоні активних бойових дій) значно складніше приймати рішення або здійснювати вибір (це стосується навіть побутових питань: смаку морозива, іграшки, одягу тощо) (80 % та 84,6 % проти 42,9 % та 30 %, при  $p=0,05$  та при  $p=0,01$ ).

Регрес мовлення (спрошення речень, не вимовляння певних звуків, дитяче мовлення, перекручування слів), як гостра стресова реакція характерна для дітей 1 та 2 групи ніж для дітей з 3 та 4 групи (80 % та 89,7 % проти 28,6 % та 20 %, при  $p=0,01$ ).

**Висновки.** Таким чином, можна сказати, що у дітей з різним ступенем залученості до травматичних ситуацій війни є свої особливості в протікання гострих стресових реакцій.

Так, для дітей, які мали безпосередній особистий травматичний досвід війни, характерні такі реакції: зміни в харчуванні дитина (стала більше, або менше їсти), відсутність бажання спілкуватися з іншими, страх гучних звуків, завмирання/сповільненість рухів, загальмованість реакцій, порушення сну, нічні кошмари, неконтрольовані рухи (нервові тіки, здригання тощо), болі соматичного характеру, порушення дихання, порушення координації та амплітуди рухів, значні коливання настрою, складності в прийнятті рішень, регрес мовлення.

Для дітей, які тривалий час знаходились в ситуації реальної загрози життю, найбільш характерні такі прояви стресової реакції: агресивність, конфліктність, відсутність бажання спілкуватися, страх гучних звуків, дезорієнтованість та розгубленість, завмирання, порушення сну та нічні кошмари, загальмованість реакцій, неконтрольовані рухи, болі соматичного характеру, порушення дихання, швидка втомлюваність, порушення координації, коливання настрою, істерики, апатія, складності в упізнанні знайомих людей чи об'єктів, регрес мовлення.

Для дітей, які виїхали з зони бойових дій до початку війни, або в 1-2 добу, найбільш характерні такі реакції: рухова активність, занепокоєння, проблеми зі сном та нічні кошмари, розлади роботи шлунково-кишкового тракту, болі соматичного походження, агресія, коливання настрою.

Для дітей, які не мають безпосереднього особистісного досвіду реальної загрози від війни та досвіду внутрішньо перемішених осіб, характерні такі реакції: занепокоєння, асоціальна поведінка (неслухняність, провокативна поведінка), проблеми зі сном та нічні кошмари, м'язове стиснення, болі соматичного характеру, агресія.

Таким чином, можна сказати, що будь яка дитина, незважаючи на рівень особистісного досвіду та залученості до травматичних ситуацій війни все-таки психологічно травмована.

### Література

1. Андрейців І. Небо для повітряних зміїв, а не ракет: що кажуть українські діти про війну з Росією / LIGA.Life. URL: <https://life.liga.net/istoriyi/article/nebo-dlya-vozdushnyh-zmeev-a-ne-raket-chto-govoryat-ukrainskie-deti-o-voynes-rossiey-4327704>. (Дата звернення 02.06.22).
2. Гаспарян Х.В. Возрастно-психологические особенности переживания трудных жизненных событий: На примере армянских детей и подростков, переживших землетрясение и военные действия: дис...канд. психологических наук: 19.00.13 Психология развития, акмеология / Хачатур Владимирович Гаспарян. Москва, 2005. 181 с.

3. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник / За заг. ред. проф. Тімченка О.В. Х.: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.

4. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія / Н. В. Оніщенко; Держ. служба України з надзв. ситуацій, Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : Право, 2014. 583 с.

5. Кризова психологія: Навчальний посібник/ За заг. ред. проф. Тімченка О.В. Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. 383 с.

6. Овсяннікова Я.О., Краснокутський М.І. Травмуючий досвід дітей: основні етапи надання

психологічної допомоги / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 1. Том 2. 2018. С. 57- 61.

7. Похілько Д.С. Діти та війна. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології / За заг. ред. проф. Тімченка О.В. URL:

<http://29ujm06.257.cz/bitstream/123456789/4865/1/%D0%94%D1%96%D1%82%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0.pdf>. (Дата звернення 26.05.22).

Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. К, 2015. 232 с.

*D.Pokhilko<sup>1</sup> Ph.D. in Psychology, senior researcher*

*Kostiuchenko Yuliia<sup>2</sup>, practical psychologist*

*Goriun Iuliia<sup>3</sup>, coordinator*

*Kybkalo Anna<sup>4</sup>, psychotherapist*

<sup>1</sup>National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)

<sup>2</sup>Preschool education institution (kindergarten) №176 combined type, Kyiv

<sup>3</sup>Prostir Yednannay

<sup>4</sup>Private practice

## FEATURES OF ACUTE STRESS REACTIONS OF A CHILD WITH DIFFERENT LEVELS OF TRAUMATIC EXPERIENCE OF WAR

Today, more and more often you can hear the phrase: "every Ukrainian child is mentally traumatized." Even more, every child which directly, or indirectly faced with the war - traumatized. There are many questions and contradictions about this: are children unaware of the events that are happening to them? Is there a personal trauma without participating in traumatic events? What is the difference between the reactions of children, who are experienced different traumatic events etc.

Our article is devoted to the issue of differences between stress reactions of the child's psyche, with different levels of traumatic experiences, to the negative factors of war. There are results that such reactions are found in children who were more under fire, who were in safe regions of Ukraine and were not during the shelling, and know about the consequences of the war only from the news.

The study was conducted on the basis of the Center for Psychological Support and Assistance "Space of Unity" established on the temporary residence from March to May 2022.

The article presents the features of acute stress reactions of the child's personality in the following categories:

- children who had direct personal traumatic experience of war (came under fire, received bodily injuries, witnessed death or injury, etc.)
- children who were in a situation of real threat to life for a long time. Children who lived on the territory of active hostilities;
- children who left the war zone before the war, or for the first 1-2 days (children who are not in a situation of real threat to life from the war, but are internally displaced persons);
- children from the regions of Ukraine who did not come under fire (do not have personal experience of a real threat of war and are not internally displaced).

**Key words:** children, traumatic experience, acute stress reaction.

## References

1. Andreitsiv I. (2022) Nebo dlia povitrianykh zmiiv, a ne raket: shcho kazhut ukraïnski dity pro viinu z Rosiieiu / LIGA.Life. URL: <https://life.liga.net/istoriyi/article/nebo-dlya-vozdushnyh-zmeev-a-ne-raket-cto-govoryat-ukraïnskie-deti-o-voynes-rossiiey-4327704>. [in Ukrainian].
2. Hasparian Kh.V. Vozrastno-psykholohycheskye osobennosti perezhyvaniya trudnykh zhyznennykh sobytyi: Na prymere armianskykh detei y podrostkov, perezhyvshykh zemletriasenye y voennye deistviya: dys...kand. psykholohycheskykh nauk: 19.00.13 Psykholohyia razvytyia, akmeolohyia. Moscov, 2005. 181 p. [in Russian].
3. Timchenko O.V. Ekstremalna ta kryzova psykholohiia: Terminolhichnyi slovnyk. Kharkiv, 2010. 291 p. [in Ukrainian].
4. Onishchenko N.V. Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafiia Kharkiv, 2014. 583 p. [in Ukrainian].
5. Timchenko O.V. Kryzova psykholohiia: Navchalnyi posibnyk. Kharkiv, 2010. 383 p. [in Ukrainian].
6. Ovsiannikova Ya.O., Krasnokutskyi M.I. Travmuiuchy i dosvid ditei: osnovni etapy nadannia psykholohichnoi dopomohy. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky, 2018. no 1. Tom 2. pp. 57-61. [in Ukrainian].
7. Pokhilko D.S. (2020) Dity ta viina. Available at: <http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/4865/1/%D0%94%D1%96%D1%82%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0.pdf>. (accessed 26 may 2022). [in Ukrainian].
8. Psykholohichna dopomoha ditiam u kryzovykh sytuatsiakh: metody i tekhniky: metodychnyi posibnyk. Kyiv, 2015. 232 p. [in Ukrainian].

Надійшла до редколегії: 10.06.2022

Прийнята до друку: 25.06.2022

**УДК 159.9**

*В. Христенко, к.психол.н., доц., провідн.н.с. лаб., (ORCID 0000-0002-4570-2394)*

*Я. Овсяннікова, к.психол.н., с.н.с., с.н.с. лаб. (ORCID 0000-0001-6498-3454)*

*Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## **ОСНОВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ, ЯКІ СПОСТЕРІГАЛИСЬ У МЕШКАНЦІВ МІСТА, НА ОКОЛИЦЯХ ЯКОГО ВІДБУВАЮТЬСЯ ВОЄННІ ДІЇ (на прикладі міста Харків)**

У статті розглядаються основні психічні стани мешканців українського міста з мільйонним населенням - Харкова, які спостерігалися у них під час російсько-української війни у 2022 році. Виділяються три періоди, в яких спостерігалися ті чи інші психічні стани та їх прояви. Під час встановлення цих станів був використаний метод включеного спостереження. Завдяки цьому методу психологи навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України спостерігали за городянами та надавали їм екстрену психологічну допомогу.

Виділені основні три етапи зміни психічного стану людини. Перший етап «Шок». 1-2 тижні після початку російсько-української війни. На цьому етапі спостерігалися в основному гострі психічні стани у дорослих харків'ян та дітей. Ці стани характеризувалися різкими змінами настрою, постійною емоційною напругою, нервозністю, намаганням зірвати свою знервованість на оточуючих. Другий етап «Адаптація». 3-4 тижні після початку російсько-української війни. В цей період у багатьох мешканців спостерігається процес адаптації до нових і зовсім незвичних умов. Третій етап «Звикання». П'ятий тиждень і далі після початку російсько-української війни. На цьому етапі спостерігається так звана байдужість у мешканців міста, які вважають, що небезпеки більше немає. Але загроза життю та здоров'ю залишається. Впродовж цих етапів спостерігалися різноманітні психічні стани харків'ян та їх прояви у поведінці. Зазначені спільні прояви цих станів та відмінності у дорослих харків'ян та дітей.

**Ключові слова:** війна, російсько-українська війна, психічний стан, харків'яни, обстріл міста, діти.

**Вступ.** 24 лютого 2022 року війська російської федерації без об'явлення війни напали на Україну. Українці проснулися о 5 годині ранку від вибухів, які лунали в різних містах України. Це російські війська обстрілювали ракетними системами залпового вогню, артилерією та крилатими ракетами інфраструктурні об'єкти та житлові квартали міст. Під обстріли потрапили і мешканці міста Харків.

Дослідження проводилося з використанням методів бесіди,

спостереження, включеного спостереження<sup>6</sup>. Досліджувані – мешканці міста Харкова у період активних військових дій російської федерації проти України (24.02.2022 – 22.04.2022). Усього в дослідженні прийняло участь – 458 осіб, чоловіки та жінки віком від 24 до 85 років та діти віком від 6 до 15 років (57 осіб)<sup>7</sup>.

У досліджуваний період українське місто Харків піддавалося атакам російських військ із застосуванням важкої військової техніки (танки, бронетранспортери),

<sup>6</sup> Автори дослідження весь час знаходилися у місті Харків і нікуди не виїжджали.

<sup>7</sup> В дослідженні не приймали участь городяни, які під час війни втратили рідних.

авіації, місто обстрілювали із застосуванням реактивних систем залпового вогню, гармат різного калібру, крилатих ракет. Внаслідок цих атак постраждали житлові малоповерхові та багатоповерхові будинки житлових масивів, об'єкти інфраструктури міста (водонасосні та електророзподільні станції), школи, дитячі садки, лікарні, хлібні заводи. Періодично у всіх районах міста на невизначений час пропадали постачання води, газу, електроенергії, виникали пожежі. Приблизно третина приватних та багатоповерхових житлових будинків зруйновані та непридатні для житла.

Метою дослідження було визначення основних психічних станів та їх проявів у мешканців великого міста в умовах воєнних дій, коли місто потерпає від обстрілів ворожої артилерії, танків, авіації, крилатих ракет.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Відомо, що війна має катастрофічний вплив на здоров'я та добробут людей. Різноманітні дослідження показали, що війни викликають більше смертності та інвалідності, ніж будь-яка серйозна хвороба. Війна руйнує громади та сім'ї і часто порушує розвиток соціальної та економічної сфер. Наслідками війни є тривала фізична і психологічна шкода дітям і дорослим, а також скорочення матеріального та людського капіталу.

За оцінками ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі «10% людей, які переживають травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще 10% розвиватимуть поведінку, яка заважатиме їх здатності ефективно функціонувати. Найпоширеніші умовами є депресія, тривога та

психосоматичні проблеми, такі як безсоння або болі в спині та животі» [1].

Дослідження після війни в Афганістані показали, що майже половина населення пережила травматичні події. Симптоми депресії спостерігалися у 38,5% респондентів, симптоми тривожності – у 51,8% та посттравматичного стресового розладу – у 20,4%. Високі показники симптомів були пов'язані з більшою кількістю травматичних подій. Жінки мали вищі показники, ніж чоловіки. Основними джерелами емоційної підтримки були релігія та сім'я [2].

Психічне здоров'я тих, хто вижив з обох сторін під час воєнного конфлікту на Балканах доводить, що існує зв'язок між психічними розладами (депресією та посттравматичним стресовим розладом) та інвалідністю. Внутрішньо переміщені особи мали підвищений ризик психіатричної захворюваності. Чоловіки (89%) і жінки (90%) висловили сильні почуття ненависті до сербів, при цьому 44% чоловіків і 33% жінок заявили, що вони будуть діяти відповідно до цих почуттів [3, 4].

У Камбоджі в 1960 роках була довга історія насильства, яка завершилася правлінням «червоних кхмерів». Дослідження показали, що біженці мали високий рівень психіатричної симптоматики через 10 років. Більше половини мешканців мали симптоми депресії та посттравматичного стресового розладу [5]. Кумулятивна травма продовжувала впливати на рівні психіатричних симптомів і через десять років після первинних травм [6].

Порушення прав людини серед населення Чечні добре задокументовані [7]. Дві третини респондентів погодилися з твердженням, що конфлікт спровокував психічні розлади або почуття засмучення. Майже всі респонденти вказали, що члени їхньої сім'ї не могли впоратися зі своїми хвилюваннями або засмученими почуттями. Використовувані стратегії подолання: молитва, розмова, зайнятість і пошук підтримки членів сім'ї [8, 9].

В Іраку було декілька воєнних конфліктів: серія переворотів у 1960-х роках, ірано-іракська війна (1980-1988), антикурдська кампанія Аль-Анфаль всередині країни (1986-1989), іракське вторгнення Кувейту, що призвело до війни в Перській Затоці (1991 р.), і конфлікту, що почався в 2003 р. Дослідження курдських сімей у таборах показало, що посттравматичний стресовий синдром був присутній у 87% дітей і 60% їхніх опікунів [10]. Дослідження іракських біженців-чоловіків показало, що погана соціальна підтримка є більш сильним провісником депресивної захворюваності, ніж фактори травми [11].

Ізраїль перебуває в ситуації конфлікту вже більше чотирьох десятиліть. Дослідження [12] показало, що 76,7% суб'єктів, які зазнали травми, пов'язаної з війною, мали принаймні один травматичний стресовий симптом, тоді як 9,4% відповідали критеріям гострого стресового розладу.

Ліван був спустошений громадянською війною (1975-1990) та ізраїльським вторгненням у 1978 та 1982 роках. Вплив цих конфліктів на психічне здоров'я було детально вивчено. Поширеність великої депресії

DSM-III-R протягом життя варіювала в різних громадах від 16,3% до 41,9%. Кореляція між переживаннями матері та психічним здоров'ям дитини була досліджена в дослідженні в Бейруті [13]. Було виявлено, що рівень сприйнятого негативного впливу подій, пов'язаних з війною, тісно пов'язаний з більш високим рівнем депресивної симптоматики у матерів. З'ясовано, що кількість травматичних переживань, пов'язаних з війною, позитивно корелювала із симптомами посттравматичного стресового розладу [14, 15].

Протягом останнього десятиліття велика кількість досліджень повідомила про високий рівень психосоціальних проблем серед дітей і підлітків, жінок, біженців і в'язнів у Палестині. Дослідження показало, що 32,7% страждали від симптомів посттравматичного стресового стресу, які вимагають психологічного втручання, 49,2% – від помірних симптомів посттравматичного стресового стресу, 15,6% – від легких симптомів ПТСР і лише 2,5% не мала симптомів. Серія досліджень доводить, що серед дітей, які проживали в зоні обстрілів, 54% страждали від важкого, 33,5% від середнього ступеня і 11% від легкого або сумнівного ПТСР [16, 17].

Проблеми фізичного та психічного здоров'я тих, хто пережив геноцид у Руанді, добре задокументовані [18]. У 25% досліджених спостерігалися симптоми посттравматичного стресового розладу.

Воєнний конфлікт між більшістю сингальської та тамільської меншини на Шрі-Ланці триває вже майже 30 років. За результатами дослідження [19] з'ясовано, що лише 6% досліджуваного населення не зазнали

жодного стресу під час війни. Психосоціальні наслідки спостерігалися у 64% населення, включаючи соматизацію, посттравматичний стресовий розлад, тривожний розлад, велику депресію, зловживання алкоголем і наркотиками та функціональну інвалідність. Діти та підлітки мали вищу захворюваність на психічне здоров'я [20, 21].

Дослідження, проведене серед колишніх комбатантів у Сомалі, виявило високу психіатричну захворюваність і вживання наркотичних речовин [22]. Дослідження ЮНІСЕФ виявило докази психологічних наслідків тривалої конфліктної ситуації у великій частині вибірки з 10 000 дітей [23].

Світовий досвід свідчить про те, що воєнні дії мають дуже велику дію на психіку громадян, які не задіяні у веденні бойових дій.

**Методи та методика дослідження.** В нашому дослідженні широкого застосування набули методи візуальної психодіагностики. Оскільки, проведення класичного психодіагностичного дослідження з населенням в умовах воєнного часу має свої особливості, візуальна психодіагностика дозволила нам визначати особливості реакцій та поведінки населення в умовах воєнного часу за їх зовнішніми ознаками.

Спостереження як основний метод візуальної психодіагностики використовувався нами протягом всього дослідження. Так, під час проведення збору даних щодо особливостей поведінкових реакцій та особливостей динаміки психоемоційного стану населення (мешканців м. Харкова), метод

спостереження відрізнявся такими рисами:

✓ спостереження відбувалося у «польових» умовах;

✓ спостереження мало як запланований, так і випадковий характер (залежно від ситуації, яка розвивалася під час дослідження);

✓ спостереження проводилось як індивідуально (спостереження за одним мешканцем міста), так і колективно (спостереження за групою досліджуваних);

✓ спостереження у процедурному плані було систематичним;

✓ спостереження за часовими параметрами не регулювалось через неможливість прогнозування подальшого розвитку подій;

✓ при фіксації явищ, які відмічались у процесі спостереження, цей метод міг переходити з констатуючого (усі спостереження фіксувались без винятку та попередньої інтерпретації) до оцінювального (усі спостереження проходили попередню оцінку та аналіз і фіксувались вибірково);

✓ спостереження проводилось за задалегідь розробленою схемою (у нашому випадку це: установка на зовнішні маркери стану людини, а саме емоційні прояви мешканців міста; характеристика поведінкових проявів, тобто кінесика, проксемика; характеристики мовлення та деяких висловів).

Таким чином, метод спостереження було використано для первинного збору психологічної інформації про досліджуваних та для збору основного масиву емпіричних даних.

Метод бесіди був використаний для збору уточнюючої або додаткової інформації від мешканців міста щодо особливостей переживання ними воєнних дій на території України. Також за допомогою бесіди проводився збір інформації щодо супутніх явищ, які тим чи іншим чином могли зумовлювати виникнення та розвиток небажаних негативних проявів у досліджуваних.

Метод бесіди в нашому дослідженні відрізнявся від класичного уявлення про процедуру його проведення, адже в аспекті особливих умов здійснення дослідження використовувався дуже обережно та не у всіх випадках, і мав властивість діагностично-терапевтичної процедури.

**Результати.** Всі психічні стани у городян Харкова можна умовно розділити на три етапи з урахуванням тривалості продовження російсько-української війни.<sup>8</sup>

**Перший етап «Шок».** 1-2 тижні після початку російсько-української війни.

Спостерігалися в основному гострі психічні стани. Ці стани характеризувалися різкими змінами настрою, постійною емоційною напругою, нервозністю, намаганням зірвати свою знервованість на оточуючих. Такі стани спостерігалися не тільки у дорослих, але у дітей різного віку.

На думку багатьох психологів та дослідників людина може постійно перебувати у стані підвищеного збудження протягом 3-х діб. Спостереження дає інформацію про те, що приблизно половина спостережуваних перебувала у стані

підвищеної емоційної напруги на рівні стресу безперервно 5 діб. Швидше за все, це залежить від індивідуальних особливостей, але помічено, що після 5 діб максимум постійного збудження (і вдень і вночі) настає фаза розрядки. Це коли під постійним обстрілом людина все одно засинає та спить приблизно 5-6 годин безперервно. Відбувається розрядка і після неї все продовжується, оскільки вплив стресогенних чинників не припинився.

У дітей та дорослих майже однаково проявлялися ознаки постійно діючого стресу. У більшості дорослих та дітей спостерігається повна відсутність апетиту перші 5 діб від початку бойових дій. Багато хто намагається насильно поїсти, розуміючи, що сили треба якось підтримувати. Також у деяких досліджуваних навпаки спостерігається підвищення апетиту, тим самим вони намагаються «заїсти» свою тривогу, стресовий стан.

Досліджувані відзначають, що водночас постійно хочеться пити, постійно пересихає у роті. Багато хто перед виходом на вулицю бере із собою маленьку пляшку з водою.

Крім того, у майже половини (45%) досліджуваних збільшилося вживання кількості гарячих напоїв (чай, кава). Так, наприклад, до війни достатньо було в день 2 – 3 чашки кави. У період військових дій кількість випитої кави збільшилася вдвічі (вранці необхідно 2 чашки кави замість 1).

Майже у всіх дорослих та дітей спостерігається дуже сильне потовиділення.

Сон. В результаті цілодобового впливу звуків роботи артилерії та

<sup>8</sup> Назви періодів умовні, в авторській редакції.

звуків вибухів спати вночі не виходить. Тому всі намагаються засинати в будь-який проміжок часу, на який припиняються обстріли. Такий режим сну викликає у всіх досліджуваних посилене виснаження. Ті, хто страждає на захворювання, відзначають, що незвичний режим сну викликає сильне підвищення або зниження кров'яного тиску. Деякі досліджувані відзначають, що зі звичайного кров'яного тиску 130/85 тиск знижується до 100/65. Це викликає сонливість, занепад сил і знижує їхню резистивну здатність до стресу. У такому разі кров'яний тиск складно привести до норми. Багатьох «кидає» у жар.

Також змінюється ритм сну. Деякі з мешканців Харкова лягають

спати набагато раніше, ніж зазвичай – о 20-й годині. Це призводить до того, що вранці вони прокидаються раніше звичайного часу. Дуже багато хто відзначає, що вночі навіть у тиші (що буває дуже не часто) сон проходить за «рваною» схемою: 1-2 години сну, потім пробудження і так до ранку. Тобто у них змушено змінюється весь цикл сну.

Відмітимо, що сон у дітей відбувається за такою же схемою, що і у дорослих. Сновидіння зникли. Деякі діти почали боятися засинати із-за постійних обстрілів, вибухів від ворожої артилерії та реактивних систем залпового вогню, які постійно лунають на вулиці.



**Рис. 1. У початковий період війни діти засинали повністю одягненими.**

Приблизно у 10% мешканців міста Харкова спостерігається протилежна реакція на стрес. Вони у перші 10 днів не виходили з дому, при цьому намагалися перебувати у ліжку під ковдрою. При цьому у них спостерігалась постійна сонливість. Складалося враження, що вони постійно сплять. І лише після 10 днів вони почали вести звичний спосіб

життя, виходити на вулицю та спілкуватися з іншими людьми.

У багатьох досліджуваних під впливом постійного стресу спостерігався невеликий тремор рук та ніг. За їхніми твердженнями, відчувається слабкість у ногах, які «не тримають». У цьому випадку випробувані намагаються при будь-

якій нагоді сісти на що-небудь або навпочіпки.

Крім того, у 30% жителів, як у дорослих так і у дітей, спостерігається нервово тремтіння (морозить, зуби стукають, руки, ноги холодні, неможливість зігрітися). Цей стан настає після будь-якого, навіть незначного впливу стресових факторів, наприклад, розмова про військові дії, отримана новина про своїх близьких, поряд впав снаряд, чути вибухи, постріли і т.п.

Багато досліджуваних були неспроможні перебувати на одному місці, їм був необхідний рух. Тому вони можуть безцільно ходити районом, в магазини. Все одно куди – головне рухатися та давати своєму організму фізичне навантаження. Деякі мешканці міста відзначають, що заняття фізичними вправами дозволяє знизити рівень тривоги і стресу. Після такого фізичного навантаження вони відчували себе набагато краще, у них поліпшувався загальний емоційний стан та настрої.

В усіх досліджуваних спостерігається постійний страх. Так наприклад, м. Харків, 28 лютого 2022 р. близько 20.00 сталася чергова трагедія. Молодий чоловік близько 40 років разом зі своїм 8-річним сином вистрибнув із вікна своєї квартири, яка розташована на 7-му поверсі багатоповерхового будинку, не витримавши того, що відбувається навколо. Саме в цей час протягом останніх днів відбувалися поблизу будинку обстріли та були чути вибухи. Обстріли, вибухи тривали всю ніч і весь день без зупинки. Звуки вибухів припинялися лише вранці на дуже короткий проміжок часу. Ми можемо припустити, що у чоловіка були якісь

передумови такого вчинку. Але з упевненістю можна сказати, що військова навала з боку російської федерації стала пусковим механізмом до такої суїцидальної поведінки.

Всі досліджувані відмічали, що вони постійно перебувають під дією різноманітних страхів.

**Страх**, що прилетить снаряд до їхнього будинку чи впаде поряд. У харків'ян з'явилося нове слово в лексиконі - «прилетить» чи «прилетіло».

Приклад. Ця подія сталася у звичайний березневий день (13 березня 2022 року), якщо можна звісно, назвати дні у воєнний час звичайними. Молода жінка із своїм 10-річним сином попала під обстріли біля своєї багатоповерхівки, яка знаходиться у так званому спальному районі Харкова. Снаряд впав за кілька метрів від них. Вони дивом залишилися живими.

Після цієї події молода жінка з дитиною, у тому числі і пес, який був з ними у той самий момент, відчували сильну тривогу та страх. Протягом перших 30 хвилин був шок від того, що сталося. Почалося нервово тремтіння, рухи були хаотичними, смак їжі не відчувався. Такі прояви стресу спостерігалися як у жінки, так і у дитини. Прийти до тями допоміг гарячий чай і кава, чорний шоколад і гарячий душ. Цієї ночі сон у них був особливо неспокійним: кожні 20-30 хвилин було пробудження, внутрішня тривога, сновидінь не було, сон був поверхневим. Доречі, пес також відреагував на стресову ситуацію – пролежав майже добу під ліжком, нічого не їв і лише пив воду.



**Рис. 2. Результат обстрілу реактивною системою залпового вогню.**

У перші дні після цієї події з'явилася тривога при виході на вулицю. Вихід на вулицю був лише за потребою. Гостро сприймалися всі звуки, які могли нагадувати снаряд, що летить. З'явилася підозрілість і настороженість. Через 4 дні рівень напруження та тривоги знизився. Але зберіглося гостре сприйняття звуків, рівень пильності та обережності збільшився.

**Страх** бути вбитим чи втратити когось із близьких. Це змушує виходити надвір всіх членів сім'ї разом, не залишаючи нікого вдома. Деякі діти стали боятися залишатися удома, особливо у перші дні війни. Оскільки переживали, що з ними може щось трапитися погане без батьків. Наприклад, з'явився страх руйнування будинку, де знаходиться дитина, з'явився страх, що батьки можуть не повернутися з магазину, а дитина залишиться одна в квартирі. В перший тиждень війни продуктові й інші магазини не працювали. Городяни вимушені скупчуватися у чергах за гуманітарною допомогою та ліками. І

страх втратити когось змушував стояти у чергах разом з дітьми і близькими.

**Страх** втратити житло, власний будинок. У 90% досліджуваних спостерігається збільшення рівня тривоги та занепокоєння, особливо вночі. Оскільки саме в цей час кількість обстрілів, вибухів збільшувалася. А вночі стає складніше орієнтуватися в кризових ситуаціях та приймати рішення в короткий проміжок часу. Під час обстрілів, які лунають вночі, більшість жителів, які знаходяться в цей час у своїх квартирах, відчують страх щодо можливості потрапляння ракети у вікно або стіну їхньої домівки. І ними дуже гостро відчувається неможливість врятуватися у цій ситуації.

**Страх** вибігти в нікуди в тому одязі, що на тобі. Це змушує постійно перебувати в одязі, у взутті навіть коли спиш.



**Рис. 3. Черга за гуманітарною допомогою у Харкові.**



**Рис. 4. Будинок у м. Харків, який був обстріляний вночі.**

**Страх** залишитись без їжі, води. Це змушує постійно тримати надлишковий для мирного часу запас води у будинку. Наприклад, заповнена ванна та різні ємності як технічною, так і питною водою.

Холодильник намагаються не заповнювати повністю, тому що велика можливість відключення електроенергії, і продукти не вдасться зберегти. Тому мешканці міста намагаються запитися крупами та

продуктами тривалого зберігання без необхідності використання холодильника.

**Страх**, що відключать газ і буде неможливо готувати їжу. Це призводить до того, що сусіди починають об'єднуватись та будувати похідні печі з можливістю приготування їжі на дровах.

Переживання за близьких евакуйованих. Багато мешканців

Харкова евакуювали найбільш незахищену категорію – дітей із їхніми мамами. Це, у свою чергу, посилює занепокоєння за своїх близьких, адже мобільний зв'язок нестійкий, інтернет працює дуже погано. Вони десь там, і харків'яни відзначали почуття безсилля, адже ти нічого не можеш зробити у разі потреби допомогти своїм близьким.



**Рис. 5. Результат обстрілів жилих кварталів Харкова.**

В період першого тижня всі дуже швидко намагалися знайти безпечне укриття. Хтось вибрав підвал у 9-ти поверховому будинку, хтось в якості укриття вибрав підвал школи, яка знаходиться поряд з помешканням. Декілька ночей у підвалі багатоповерхівки дали можливість зрозуміти, що таке сховище не є найкращим. Справа в тому, що ці підвали зовсім не прилаштовані для перебування там людей, особливо протягом декількох годин, а то й днів. В цих підвалах є сильні протяги, немає освітлення, в них досить сиро, багато різноманітних комах, немає на чим

сидіти чи лежати. Розташування труб опалення, подачі води та каналізації не дають в достатньому обсязі вільного простору для розташування людей і їх пересування. Також у таких підвалах немає інтернету і погано працює мобільний зв'язок.

Після перебування у підвалі багатоповерхівки багато хто почав хворіти на простудні захворювання, особливо діти. Тому люди почали залишати підвали багатоповерхівок і шукати інші сховища. Таким сховищами стали підвали шкіл та станції метрополітену. Дуже багато харків'ян залишилися вдома,

перебуваючи у своїх домівках з урахуванням правила «двох стін». Тобто, визначивши звідкіля може прилетіти ворожий снаряд, мешканці багатоповерхівок вибирали місце таким чином, щоб з цього боку був захист не менше як двох стін.

Кількість сімей, які проживають у будинках, значно зменшилася, у кілька

разів. Наприклад, на одному поверсі із 8 сімей залишилося дві. А з 80 квартир у будинку залишилося проживати лише 10 сімей. Ті мешканці, які залишилися в будинку, стали об'єднуватися між собою, у них з'явилися спільні цілі, інтереси і бажання один одного підтримати і допомогти в цей скрутний час.



**Рис. 6. Приклад тимчасового бомбосховища у підвалі багатоповерхівки.**

У перші дні війни кожен прагнув якнайшвидше знайти надійне укриття від снарядів та бомб. При цьому люди спілкувалися за допомогою коротких фраз, вказуючи іншим про надійне укриття. У момент знаходження у укритті спілкування між незнайомими людьми починалося легко, психологічний контакт встановлювався між незнайомими раніше людьми дуже швидко.

У всіх харків'ян спостерігалось прагнення допомогти людині, що знаходиться поруч, незалежно від

ступеня знайомства з нею. Через 5-6 днів після початку війни харків'яни стали об'єднуватись у групи добровільної волонтерської допомоги іншим. При цьому використовувався особистий автотранспорт, заправка паливом якого відбувалася за власні кошти власника. Міський транспорт повністю перестав функціонувати, оскільки була велика можливість потрапити під обстріл і загинути. Тому волонтерські групи утворювалися за принципом проживання в одному

районі як волонтера, так і того, кому вони допомагають.

Ті, хто має можливість переміщатися містом, записуються до волонтерських загонів для ліквідації завалів та обвалів будинків, викликаних обстрілами міста. При цьому використовуються різноманітні соціальні мережі: Viber, Telegram, Instagram, Facebook Messenger, Twitter.

Харків'яни частіше почали використовувати при вітанні такі слова як: «Привіт! Живий!».

Словосполучення «Доброго ранку», здебільшого, почали говорити, коли пережили «важку» та страшну ніч. Ранок жителів міста починається з отримання інформації про долю близьких та рідних людей («Як ти? Живий?»). Одне з самих популярних слів під час телефонних розмов – «тримайся». Хтось на стіні написав: «Триматися – це надавати допомогу іншим, навіть тоді, коли тобі самому страшно».



**Рис. 7. Ліквідація волонтерами завалів, які утворилися в результаті обстрілів Харкова.**

Багато дослідників з інших країн ставлять питання про те, чому всі цивільні не виїхали з міста. Мешканці Харкова відповідають на це по-різному. Люди старшого віку, які пережили часи Другої світової війни та повоєнний час, категорично відмовляються залишати місто. При цьому вони стверджують, що це їхній будинок і нікуди зі свого будинку вони не поїдуть. Люди середнього віку відповідають просто «Я – харків'янин»

і додають віру в те, що справедливість і прагнення до свободи українців переможе.

З опитувань харків'ян, що залишились у місті, з'ясовується, що багато їхніх знайомих, які евакуювалися з міста, хочуть повернутися до Харкова. При цьому вони звинувачують себе у хвилиній слабкості, яка змусила їх залишити місто.



**Рис. 8. Харків'яни залишаються у місті.**

Багато військових психологів зазначають, що «в окопах атеїстів немає». Мешканці Харкова старшого віку під час обстрілів читають молитви, хрестяться. Багато хто ставить на вікна ікони, вірячи, що вони

збережуть їхнє житло. Мешканці середнього віку та молодь у ситуації обстрілів міста замість молитов співають уголос або про себе гімн України. Це роблять і ті, хто раніше, у мирному житті, ніколи гімн не співав.



**Рис. 9. «З нами Бог» – перебування у сховищі, Харків 2022 р.**

Діти під час обстрілів, у більшості випадків, реагують як і їх батьки. Повторюють за дорослими всі емоційні та поведінкові реакції.

Майже всі городяни в цей період зазначали, що вони втратили здатність відрізнити неділю і понеділок, тобто для них не має значення який день тижня сьогодні. Але який день війни сьогодні всі знали точно. Також майже всі досліджувані протягом перших двох тижнів не завжди могли відповісти на запитання «який час зараз». Час доби втратив свою значимість, адже на роботу ходити неможливо і нічний сон в цей період не такий як завжди. А дивитися на телефоні час – це зайве, тому що будь-яка маніпуляція з телефоном призводить до втрачання ним заряду акумулятора. А в ситуації браку електроенергії заряд мобільного телефона є вкрай важливим.

Під час цього етапу сприйняття війни дорослими людьми єдиним ефективним способом надання екстреної психологічної допомоги була індивідуальна робота. Дуже сильний емоційний фон не дозволяв встановлювати психологічний контакт одночасно з групою, що унеможлиблювало такий вид психологічної роботи. Надання екстреної психологічної допомоги зводилося до зменшення емоційної напруги, і формування впевненості в тому, що з цією конкретною людиною нічого поганого не станеться. Психологічна робота проводилася у підвалах шкіл, де перебували люди, на відкритому просторі, тобто прямо на вулиці біля багатоповерхівок, у чергах.

Особливої уваги потребували ті, хто на виду у інших харків'ян починав демонструвати розгубленість та страх.

Ці люди заражали своїми негативним емоціями інших, що іноді призводило до агресивних дій відносно «джерела паніки». Психологічна робота у таких випадках зводилася до зменшення агресії у оточуючих і, іноді, до ізоляції осіб, які своєю поведінкою спровокували агресію проти них.

З дітьми психологічна робота була дещо іншою. Проводилася і індивідуальна психологічна робота, але більш дієвою була групова робота.

### *Другий етап «Адаптація». 3-4 тижні після початку російсько-української війни.*

У багатьох мешканців спостерігається процес адаптації до нових і зовсім незвичних умов. З'явилося якесь розуміння що і як треба робити для виживання у місті, яке знаходиться постійно під обстрілами ворожої армії.

Після 14-16 днів війни у 40% дітей знизився рівень тривожності та стресу. Сон став більш спокійним, часті прокидання у ночі зменшилися. Але сон залишився чуйним. Почали з'являтися яскраві сновидіння.

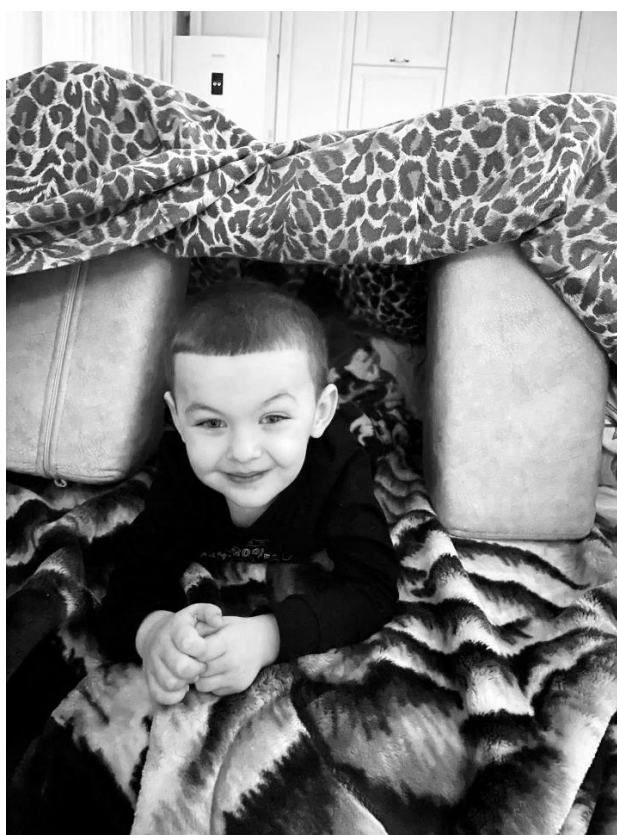
Діти стали вживати більше їжі. Поступово апетит почав нормалізуватися.

Також з'явилося бажання активно рухатися, бігати, стрибати, жартувати, посміхатися, зустрічатися з друзями, які залишилися у місті, грати у свої улюблені ігри та придумувати нові. Наприклад, раніше будували «халабуди» з ковдр, а під час війни з тих ковдр почали вже будувати бомбосховище чи «укриття».

За наявності зв'язку по мобільному телефону з батьками діти стали погоджуватися залишатися вдома самі на короткий проміжок часу.



**Рис. 10. Робота з дітьми у лікарні під час обстрілів.**



**Рис. 11. «Бомбосховище», побудоване дітьми під час гри.**

У частини мешканців в цей період спостерігається розвиток різноманітних фобій. Дехто не може себе змусити вийти з дому чи підвалу – це місця, в яких люди перебували протягом 2 тижнів з початку воєнних дій на околиці Харкова а й іноді і в межах міста. Дехто просто боїться

вийти на вулицю і потрапити під обстріли. Дехто боїться вийти і потрапити під бомбардування з ворожих літаків, яке відбувалося в перші 2 тижні війни. Хоча в цей період зусиллями українських військових над Харковом припинилися польоти ворожої авіації.



**Рис.12. Результат обстрілів жилих домівок харків'ян.**

В таких випадках показав себе дуже добре такий метод, як телефонне консультування. На різноманітних сайтах, в соціальних мережах психологи навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, які залишилися в Харкові, вказували номери своїх мобільних телефонів, за якими можна було звернутися. Це дало можливість багатьом харків'янам отримати професійну консультацію, адже в ситуації відсутності міського транспорту у людини немає фізичної можливості зустрітися з психологом. Також цей метод допоміг тим, хто звернувся, позбавитися своїх фобій,

які вже почали у них розвиватися. Якщо на першому етапі психологи самі проявляли ініціативу під час спілкування з городянами, то на цьому етапі вже самі люди проявляли ініціативу.

Кілька разів на тривалий час пропадав електричний струм. Це викликало у всіх звичку тримати мобільний телефон на постійній зарядці, щоб довше вистачило заряд батареї мобільного телефону після відключення електромережі. Як зазначають харків'яни, без електроенергії дуже складно. Під час відсутності електропостачання виникає відчуття відрізаності від будь-якої інформації, адже мережеві вежі мобільного зв'язку теж перестають

працювати. У цьому випадку для городянина з'являється ще одне завдання – знайти точку у просторі, де працює мобільна мережа. Це викликає необхідність ходити територією у пошуках робочої вежі мобільного зв'язку.

Після кількох раптових відключень води та електроенергії у багатьох городян починають з'являтися нав'язливі думки про те, що раптом відключиться електроенергія, вода, газ. Газом та електроенергією запитися неможливо – залишається

вода, яку всі і намагалися набрати заздалегідь.

Екстремальні умови війни викликають у мешканців міста Харкова необхідність згадати знання, якими людина раніше ніколи не користувалася. Наприклад, як зробити з цеглини плиту для приготування їжі, як зробити перемикання електроенергії в багатоповерховому будинку, як поводитися при зустрічі кількох бродячих собак, як поводитися під час раптової зустрічі з озброєними людьми чи з мародерами.



**Рис. 13. Харків'яни самостійно ліквідують наслідки ворожих обстрілів жилих кварталів.**

Усі мешканці міста зазначають, що довелося різко змінити ритм життя. Наприклад, після 18 години і до 7 години ранку вводиться комендантська година, під час якої на вулицях міста відбувається бойове зіткнення захисників міста та диверсійно-розвідувальних груп російських окупантів. Навіть випадкова поява на вулиці звичайного мешканця міста може призвести до його загибелі. Тому всі жителі міста намагаються потрапити додому до

цього часу. В цей період почали працювати магазини, здебільшого лише продуктів. Але в ситуації відсутності міського транспорту жителі орієнтуються лише на магазини, що знаходяться у їхньому районі проживання. Тому всі покупки харків'яни намагалися зробити до 14 години, щоб встигнути пішки дійти до дому до початку комендантської години.

Також з'явилася необхідність дотримуватися світломаскування. При

обстрілах міста військові країни-агресора орієнтуються по вікнах, що світяться, і проводять обстріл саме таких житлових будинків. Багато мешканців у темний час доби намагаються взагалі не включати електроосвітлення.

Більшість дітей у перші тижні тяжко переносили умови світломаскування. У них почали з'являтися різні негативні реакції: агресія, плаксивість, уразливість, небажання спілкуватися та ін. Але після 4 тижня з початку війни діти поступово почали пристосовуватися до нових умов життя, у них зменшилася кількість проявів гострих негативних реакцій.

Як зазначали усі жителі міста, сприйняття інформації дещо змінюється. Особливістю цієї війни в 2022 році є ще й те, що агресор використовує дуже багато ресурсів для ведення інформаційної війни. При

цьому до суспільної свідомості вкидається величезна кількість фейків. Тому дуже важливим стає отримання правдивої інформації про те, що відбувається в даному районі, місті, області, країні загалом.

Тому для багатьох смартфон із можливістю перегляду інформації через інтернет-з'єднання стає дуже важливим. Дуже часто спостерігається картина, коли людина йде вулицею та дивиться у мобільному телефоні новини або слухає їх по інтернет-радіо.

**Третій етап «Звикання».**  
**П'ятий тиждень і далі після початку російсько-української війни.**

На цьому етапі спостерігається так званий пофігізм. Люди навіть починають готувати шашлики на відкритій місцевості між багатоповерхівками. Треба зауважити, що саме така поведінка призвела до підвищених людських втрат серед городян.



**Рис.14. Результат обстрілів житлових будинків Харкова російськими військами.**

Психологічна робота на цьому етапі зводилася до того, що треба було переконувати мешканців міста поводити себе обережно, під час повітряної тривоги переходити у сховища, не знаходитися на відкритій місцевості без нагальної потреби тощо. Також в місто почали повертатися ті мешканці Харкова, які виїхали з міста на початку війни. Вони весь цей час знаходилися в безпечних умовах, і в них не було сформовано відчуття небезпеки у випадку раптового обстрілу міста. Вони поводити себе як у вже звичному для них безпечному місці, і не розуміли, що обстріли міста можуть відбутися у будь-яку мить. Така поведінка шкодила не тільки їх особистій безпеці, але й іншим городянам, які, дивлячись на їх поведінку, починали також поводити себе не зовсім адекватно відносно небезпеки.

З цією категорією харків'ян було важче працювати. Адже вони вважають, що все вже минулося, небезпеки немає. І майже будь-які поради чи зауваження з боку психологів сприймають зневажливо. Встановити психологічний контакт з такими городянами значно важче, адже вони ігнорують поради з боку будь-кого.

Майже всі мешканці міста починають за звуком розуміти де так звані «прильоти», тобто вибухи ворожих снарядів, а де звуки роботи української артилерії. Діти різних вікових категорій теж розуміють значення звуків, які лунають практично постійно і володіють певними знаннями щодо поведінки під час обстрілів. Але і серед цих городян також почали проявлятися приклади поведінки, яка зовсім не відповідала заходам безпеки. Вони вважали, що все знають, і зможуть під час

раптового обстрілу швидко сховатися у безпечному місці.

Також в цей період особливо гостро городянами відчувається різниця у сприйманні ситуації війни між тим, хто пережив обстріли в Харкові і тими, хто виїхав і знаходиться у безпечному місці. Деякі жарти, картинки, короткі відео, якими поділилися родичі чи знайомі з центральних чи західних регіонів країни, у харків'ян викликають образу, нерозуміння і просто подив. Під час телефонних розмов дуже часто чути, як городяни Харкова починають майже лаятися зі своїми родичами з цього приводу. Особливо дратує городян інформація про те, що у когось із евакуйованих в безпечні місця почала розвиватися депресія із-за неможливості їх відпочивати у звичних умовах, із-за віддаленості від рідної оселі.

### ***Використання ворогом елементів психологічної війни.***

З метою підвищення загальної напруги у населення, виникнення у нього панічних настроїв регулярно з боку росіян «вкидаються» фейки. Наведемо декілька прикладів, щоб дати розуміння впливу фейків на психоемоційний стан мешканців Харкова.

Окупанти поширили фейк про те, що життя у південних околицях Харкова перетворилося на жах, оскільки українські військові з артилерії б'ють по житлових кварталах.

Чи представники так званих «націоналістичних батальйонів України» нібито створили леткі ескадрони смерті у Харкові. Російська пропаганда зазначає, що члени цих «ескадронів смерті» відбирають у мирних харків'ян джипи, їздять на них вулицями міста та для залякування

мешканців «ведуть хаотичну стрілянину з великокаліберних кулеметів по житлових будинках».

«З водою в місті щось трапилось, ні в якому разі її не можна використовувати в їжу або чай навіть кип'яченою, - сказано у фейковому повідомленні, що розсилається в Viber. - Перевищення амонію втричі по всьому Сіверському Дінцю, причина невідома».

Дуже багато харків'ян отримали на Viber інформацію про те, що у Харкові перестануть подавати воду, адже «нацистське» керівництво Харкова нібито вирішило економити водні ресурси. Треба зазначити, що досить швидко комунальне підприємство «Харківводоканал» спростувало цей фейк.

Раптом городяни прочитали, що «... На південній околиці Харкова підходить до завершального етапу формування трьох нових націоналістичних батальйонів під такими назвами, як «Слобожанщина», «Харківщина-1», «Харківщина-2». Цей контингент свіжих підрозділів був нібито «... набраний з розташованих у Харкові Олексіївської, Качанівської та 43 виправних колоній, де утримувалися засуджені за тяжкі та особливо тяжкі злочини», - йдеться в повідомленні, яке розповсюджується російськими створювачами фейків серед користувачів соцмереж.

У соцмережах розповсюджують повідомлення, нібито на Харківщині 302-й зенітний ракетний полк добровільно склав зброю. Нібито 471 борець здався, їх затримали. Цю «новину» поширили російські пропагандистські ресурси «Russia Today», «ТАРС», «Лента.ру», «Регнум» та інші.

Всі ці фейки впливали на психоемоційний стан мешканців міста,

особливо літніх людей. Треба зазначити, що панічні настрої серед харків'ян, які повинні були виникнути під впливом цих фейків, великого розповсюдження не отримали.

Адже діяльність комунальних служб Харкова працювала дуже швидко і злагоджено. У багатьох мешканців значною мірою поліпшився загальний психічний стан після того, як комунальні служби міста регулярно почали вивозити сміття від багатоповерхівок. Саме ця подія дуже вплинула на харків'ян. Це надихнуло і додало впевненості в тому, що місто живе та витримає ворожу навалу.

**Висновки.** У мешканців міста Харків під час російсько-української війни 2022 року спостерігалися різноманітні психічні стани. Ці стани змінювалися відповідно до тривалості військових дій поряд з містом, з інтенсивністю обстрілів міста ворожою артилерією, танками, літаками, крилатими ракетами. Виділено три етапи проявів цих станів в умовах реальної екзистенціальної загрози: «Шок», «Адаптація», «Звикання». На кожному з цих етапів спостерігаються свої психічні стани городян з проявами цих станів у поведінці харків'ян.

### Література/References

1. World Health Organization. World health report 2001 - Mental health: new understanding, new hope. Geneva: Switzerland; 2001.
2. Scholte WF, Olf M, Ventevogel P, et al. Mental health symptoms following war and repression in Eastern Afghanistan. JAMA. 2004; 292:585-593.
3. Mollica RF, Sarajlic N, Chernoff M, et al. Longitudinal study of psychiatric symptoms, disability,

mortality, and emigration among Bosnian refugees. *JAMA*. 2001; 286:546–554.

4. Lopes Cardozo B, Vergara A, Agani F, et al. Mental health, social functioning, and attitudes of Kosovar Albanians following the war in Kosovo. *JAMA*. 2000; 284:569–577.

5. Mollica RF, Donelena K, Tor S, et al. The effect of trauma and confinement on functional health and mental health status of Cambodians living in Thailand-Cambodia border camps. *JAMA*. 1993; 270:581–586.

6. Mollica RF, McInnes K, Poole C, et al. Dose effect relationships of trauma to symptoms of depression and post-traumatic stress disorder among Cambodian survivors of mass violence. *Br J Psychiatry*. 1998; 173:482–488

7. Human Rights Watch. *Into harm's way: forced return of displaced people to Chechnya*. <http://hrw.org/reports/2003/russia0103>.

8. Granville-Chapman C. *Rape and other torture in the Chechnya conflict: documented evidence from asylum seekers arriving in the United Kingdom*. <http://www.torturecare.org.uk/publications/reportChech.htm>.

9. De Jong K, Van de Kam S, Ford N, et al. *The trauma of ongoing war in Chechnya: quantitative assessment of living conditions, and psychosocial and general health status among war displaced in Chechnya and Ingushetia*. <http://www.uk2.msf.org/reports/chechnya.htm>.

10. Ahmad A, Sofi MA, Sundelin-Wahlsten V, et al. Posttraumatic stress disorder in children after the military operation "Anfal" in Iraqi Kurdistan. *Eur J Child Adolesc Psychiatry*. 2000; 9:235–243

11. Gorst-Unsworth C, Goldenberg E. Psychological sequelae of torture and organised violence suffered by refugees from Iraq. Trauma-related factors compared with social factors in exile. *Br J Psychiatry*. 1998; 172:90–94.

12. Bleich A, Gelkopf M, Solomon Z. Exposure to terrorism, stress related mental health symptoms, and coping behaviours among a nationally representative sample in Israel. *JAMA*. 2003; 290:612–620.

13. Karam EG, Howard DB, Karam AN, et al. Major depression and external stressors: the Lebanon wars. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 1998; 248:225–230.

14. Bryce JW, Walker N, Ghorayeb F, et al. Life experiences, response styles and mental health among mothers and children in Beirut, Lebanon. *Soc Sci Med*. 1989; 28:685–695.

15. Macksoud MS, Aber JL. The war experiences and psychosocial development of children in Lebanon. *Child Develop*. 1996; 67:70–88.

16. Sarraj EE, Qouta S. The Palestinian experience. In: Lopez-Ibor JJ, Christodoulou G, Maj M, editors. *Disasters and mental health*. Chichester: Wiley; 2005. pp. 229–238.

17. Mousa F, Madi H. *Impact of the humanitarian crisis in the occupied Palestinian territory on people and services*. Gaza: United Nations Relief and Works Agency for Palestinian Refugees in the Near East (UNRWA); 2003.

18. Gourevitch P. *We wish to inform you that tomorrow we will be killed with our families: stories from Rwanda*. New York: Picador; 1999.

19. Somasundaram D, Jamunanatha CS. Psychosocial

consequences of war: northern Sri Lankan experience. In: De Jong JTVM, editor. *Trauma, war and violence: public mental health in socio-cultural context*. New York: Plenum; 2002. pp. 205–258.

20. Steel Z, Silove D, Bird K, et al. Pathways from war trauma to posttraumatic stress symptoms among Tamil asylum seekers, refugees and immigrants. *J Traum Stress*. 1999; 12:421–435.

21. Somasundaram DJ, Sivayokan S. War trauma in a civilian

population. *Br J Psychiatry*. 1994; 165:524–527.

22. Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit (GTZ) *Psycho-social assessment of ex-combatants of the DRP in Somaliland*. <http://www.vivofoundation.net/index.ph>.

23. United Nations Children's Fund (UNICEF) *From perception to reality - A study of child protection in Somalia*. Nairobi: UNICEF; 2004.

*V.Khrystenko Ph.D. in Psychology, senior researcher*

*Y.Ovsyannikova Ph.D. in Psychology, senior researcher*

*National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## **MAIN MENTAL CONDITIONS OBSERVED THROUGH THE RESIDENTS OF THE CITY WHICH SURROUNDINGS ARE UNDER MILITARY ACTIVITIES (on the example of the Kharkiv city)**

The article contains the main mental states of the inhabitants of the Ukrainian city with a million populations – Kharkiv. These mental states were observed during the Russian-Ukrainian war in 2022. There are three periods in which certain mental states are observed and manifest. The observation method was used during the installation of these stations. Thanks to this method the psychologists of the educational and scientific laboratory of extreme and crisis psychology, the National University of Civil Defense of Ukraine monitored the citizens and provided them with emergency psychological assistance.

Three main stages of changing the mental state of man were defined. The first stage is «Shock». It lasts 1-2 weeks after the start of the Russian-Ukrainian war. At this stage, there were mostly acute mental states of the city dwellers and children. These states were characterized by abrupt changes of the mood, constant emotional tension, nervousness, attempts to break their nervousness to others. The second stage is «Adaptation». It lasts for 3-4 weeks after the start of the Russian-Ukrainian war. During this period, many city dwellers are in the process of adapting to new and completely unusual conditions. The third stage is «Addiction». This period starts after fifth week of the Russian-Ukrainian war. At this stage, there is a so-called indifference among city dwellers, who believe that the danger is no more. But the threat to life and health remains. During these stages, various mental states and their manifestations in behavior of the citizens of Kharkiv were observed. The common manifestations and differences of these mental states among the adult and children of the citizens of Kharkiv are specified.

**Key words:** war, Russian-Ukrainian war, mental state, Kharkiv residents, shelling of the city, children.

Надійшла до редколегії: 16.06.2022

Прийнята до друку: 29.06.2022

УДК 159.923

*Є. Казакова, ад'юнкт (ORCID 0000-0002-0135-0876)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ВІТАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ, ВИКЛИКАНОЇ КОРОНАВІРУСНОЮ ХВОРОБОЮ COVID-19: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

В статті розглядається питання трансформації ціннісно-смыслової сфери особистості. Дослідження показують, що ціннісне смыслове поле виступає центральною композицією психології особистості і є багаторівневою та динамічною системою. Система відносно стабільна але може змінюватися під впливом зовнішніх (соціальних) і внутрішніх (особистісний розвиток) факторів. Трансформація ціннісно-смыслової сфери сприймається як життєва криза, протягом якої відбувається певний розлад внутрішнього світу людини, проте успішне подолання такої кризи призводить до особистісного зростання.

Умови пандемії COVID-19 призводять до вимушеної переоцінки ціннісно-смыслової сфери особистості та системи особистих пріоритетів. В цих умовах відбувається переосмислення цінності життя та здоров'я. Через це саморегуляція психоемоційної сфери особистості стає важливим завданням, спрямованим на збереження адаптивних можливостей особистості і психологічного здоров'я, оскільки лише в такому стані особа може повноцінно функціонувати в умовах соціуму.

Коронавірусна хвороба та пандемія взагалі для всього людства є певною мірою надзвичайною ситуацією. Ключовим поняттям, що є підґрунтям для характеристики феномену надзвичайної ситуації, є поняття "загроза (життю, здоров'ю, матеріальним цінностям, стабільності, психічному стану, впевненості у майбутньому тощо) для цілісності самої людини". Вітальна загроза розуміється як загроза життю чи існуванню людини. Додамо, що вітальною можна вважати загрозу саме фізичному існуванню особистості (без втручання в духовний контекст існування). У людини, яка волею долі опинилася в осередку надзвичайної ситуації (ситуації реальної небезпеки), перш за все, загострюється потреба у фізичній безпеці. В осередку надзвичайної ситуації людині важливо не загинути, не зазнати поранень та ушкоджень.

В статті, метою якої стало вивчення трансформації ціннісно-смыслової сфери особистості під впливом вітальної загрози COVID-19, надається гендерна характеристика основних змін при лонгітюдному дослідженні. Результати показали, що чоловіки, не залежно від досліджуваного часового зрізу, мають більш стійкі цінності та сенс життя, хоча у них і проявляються деякі незначні коливання. В той же час жінкам важко даються зміни, але ж якщо вони все ж таки опановують себе та адаптуються до нових умов – отримують великі показники задоволеністю життям.

**Ключові слова:** пандемія; карантин; вітальна загроза; ціннісно-смыслова сфера; COVID-19

**Вступ.** Пандемія коронавірусної інфекції, що розпочалася у грудні 2019 року, змінила звичний ритм життя людей у всьому світі. Період самоізоляції змінив багато аспектів людського життя, але в нашому

дослідженні ми розглядаємо коронавірус як фактор впливу на психічний стан людини та зміну її життєвих цінностей внаслідок цього.

Зауважимо, що введені під час розповсюдження вірусу карантинні

заходи підвищили рівень тривожності та емоційного виснаження серед різних верств населення [16]. Дослідження станів під час карантину показало домінування розгубленості та страху [15]. Також було встановлено, що під час виконання професійних обов'язків дистанційно у респондентів відзначалися складнощі в організації нового режиму дня та включеності до нового ритму і формату роботи. Відмічалось, що ситуація навколо пандемії для певної частини опитаних стала кризовою подією, яка виступила детермінантою певних трансформаційних процесів у ціннісно-смысловій сфері особистості [10;15].

Подібну ситуацію описував Віктор Франкл, спостерігаючи стан "невизначеності кінця" у ув'язнених у концтаборі. Зараз же, в сучасних умовах переживання певних соціальних обмежень, через відсутність достовірної інформації та ефективного лікування, людина змушена жити у стані невизначеності. Все це обумовлює критичну ситуацію навколо людини, виступаючи при цьому каталізатором думок про смерть та переосмислення власного існування.

Сенс життя в контексті нашого дослідження – це суб'єктивне уявлення особистості про своє призначення. Завдяки йому людина здійснює свою діяльність та вирішує як прожити своє життя. В. Франкл: "Ми здійснюємо сенс буття – наповнюємо наше буття змістом – завжди через втілення цінностей". Він описує динаміку виникнення цінностей як процес співвідношення протиріч між сформованими цінностями та змінами у соціальних ситуаціях [13].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Поняття "цінність" дуже

багатогранне і не конкретне зокрема через те, що являється предметом вивчення цілого ряду наук, які вивчають людей і суспільство (психологія, соціологія, філософія, педагогіка та ін.). Кожна наука описує своє визначення цієї категорії, але вважається, саме це трактування "цінності" є одним з центральних понять при вивченні людини як об'єкта дослідження [3].

Розглянемо кілька психологічних визначень поняття "цінність". А. Маслоу пов'язує поняття цінності із поняттям вибору. Саме правильний вибір цінностей, на його думку, веде до самоактуалізації [7]. К. Рождерс пропонує розрізняти цінності на "діючі", які виявляються у поведінці у виборі реальних об'єктів, і "знані", що виявляються у виборі символічних об'єктів [11]. З. Фрейд прямо не торкався проблеми цінностей, але, тим не менш, у його теорії таке поняття як "Суперего" виступає в ролі судді діяльності людини. Крім того, в ньому укладені соціальні норми та культурні цінності: "суперего дитини насправді конструюється за моделлю суперега його батьків: воно наповнене тим самим змістом і стає носієм традицій, суджень, цінностей, що передаються від покоління до покоління" [13].

На думку Е. Шпрангера основою особистості виступає її ціннісна орієнтація, завдяки якій вона пізнає світ. Ціннісна орієнтація особистості – продукт загальної ціннісної орієнтації людства. Він говорить про те, що це чисто духовний початок, що визначає у кожної людини поняття світу, що є похідною частиною загального людського духу [13]. А. Ленглі каже, що цінності – це результат чуттєвого сприйняття впливу чогось чи когось на життя суб'єкта [4].

Ш. Шварц та В. Білські вважають, що цінності є когнітивними репрезентаціями трьох груп потреб: біологічних (вітальних), потреб взаємодії для міжособистісної координації та тих потреб, які потрібні для задоволення групового благополуччя та виживання [3]. За Г. Олпортом джерело цінності є суспільна мораль. Також Г. Олпорт одним із перших запропонував класифікацію цінностей: термінальні (базові – кохання, дружба, безпека тощо) та інструментальні (відбиті у поведінці та частіше виражені через прикметники – відданий, ввічливий, амбітний і т.п.) [8]. Дж. Ясперс стверджує, що цінності – основа прийняття рішень [13].

Розглянемо наступні визначення цінностей. Так С. Л. Рубінштейн писав, що цінності – похідні від співвідношення світу і людини, виражаючи те, що у світі, включаючи і те, що створює людину в процесі історії, значиме для людини [12]. За А. Г. Здравомисловим, цінності виступають важливою сполучною ланкою між суспільством, соціальним середовищем та особистістю, її внутрішнім світом [2]. Ю. Б. Гіппенрейтер розглядає сенс життя як процес, спрямований на повну інтеграцію і координацію мотиваційної сфери особистості [12]. Б. С. Братусь розмірковує про сенс життя як про нагальну потребу, яка ґрунтується на фундаментальному протиріччі між обмеженістю (смертністю) індивідуального буття і універсальністю родової сутності людини [1].

Сенс життя треба шукати в самому житті. Можна виділити кілька аспектів пошуку сенсу життя: 1) економічний; 2) духовний; 3)

моральний; 4) альтруїстичний; 5) аспект безсмертя.

Зауважимо, що на сьогодні не існує єдиного визначення смисложиттєвих орієнтацій. В англійській літературі використовуються пов'язані з цією проблематикою терміни: «сенс життя» (meaning of life), «сенс в житті» (meaning in life) і «мета в житті» (purpose in life) [2].

У вітчизняній психології виявляються два основних значення поняття "смисложиттєві орієнтації". Перше значення аналогічно поняттю "ціннісні орієнтації", друге пов'язане з "Тестом смисложиттєвих орієнтацій" (СЖО), розробленим Д. О. Леонтьєвим (2006). В нашій роботі ми будемо спиратися на друге значення [5].

Нагадаємо, що "Тест смисложиттєвих орієнтацій" розроблений на основі адаптації зарубіжної методики "Мета в житті" (Purpose-in-Life Test, PIL), створеної Crumbaugh і Maholick, яка в свою чергу базується на концепції В. Франкла (Frankl VE) про волю до сенсу (Crumbaugh J., 1968). У теорії діяльності, представленій О. М. Леонтьєвим, поняття суб'єктивних цінностей асоціюється з поняттям значимості, передбачають зв'язок індивідуальної представленості значень з емоційно-мотиваційною сферою [5].

Для Д. О. Леонтьєва процес формування індивідуальних цінностей є процес інтеріоризації соціальних цінностей, які стають для людини моделями того, як має бути. Також автор додає, що цінності іноді сприймаються як продукти, породжені свідомістю.

Таким чином, бачимо, що цінності, по-перше, пов'язані з вибором, по-друге – це щось вкладене

в нас суспільством і, по-третє – цінності значущі. Згодом, завдяки засвоєним цінностям соціуму, ми вже робимо свій вибір, і він для нас важливий. Тобто цінності стають якимось орієнтиром, який веде нас у нашому житті.

У психології сенс життя вивчається під впливом яких чинників відбувається формування сенсу життя в індивідуальному розвитку. В даному розумінні до смисложиттєвих орієнтацій відносяться наступні категорії: цілі в житті (майбутнє), процес життя (справжнє) і результативність життя (минуле). Таким чином, смисложиттєві орієнтації характеризуються наявністю або відсутністю цілей в житті, які надають їй свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу; сприйняттям людиною процесу власного життя як емоційно наповненого, цікавого і такого, що має сенс; а також задоволеністю прожитим відрізком життя; тобто відчуттям, що життя було продуктивним і наповненим змістом [5]. Відповідне розуміння схоже з визначеннями, представленими в зарубіжній літературі і включають, як згадувалося раніше, цілі, значущість і узгодженість [6].

Смисложиттєві орієнтації – це стан спрямованості особистості на досягнення змістовних цінностей і сенсу життя. Вектор цієї спрямованості формує поточні завдання, діяльність особистості і в

кінцевому підсумку впливає на ставлення до навколишнього світу, характер, поведінку і т.п. Система смислових відносин людини внутрішньо пов'язана з ціннісними орієнтаціями особистості. Самобутність людини виражається щодо основних цінностей: культура, духовність, суспільне життя. Відповідь на питання: заради чого? - передбачає визначення ціннісного ставлення, що лежить в основі дії, вчинку, діяльності, усього життя в цілому [6].

Смисложиттєві орієнтації не вичерпуються однією, хоча б і дуже важливою ідеєю, метою життя, а являють собою структурну ієрархію "великих" і "малих" смислів.

Метою нашої статті є визначення гендерних особливостей трансформацій у ціннісно-смисловій сфері особистості під впливом вітальної загрози коронавірусної хвороби COVID-19.

**Методи та методика дослідження.** В дослідженні приймали участь 198 осіб, з яких після фільтраційної обробки анкет, яка передбачала виділення досліджуваних за віковою ознакою та гендерною приналежністю залишилося 142 особи. Вік осіб 1 групи (чоловіки) склав від 28 до 66 років, 2 групи (жінки) – від 24 до 58 років. Вибірка дослідження є врівноваженою за основними показниками (стать респондентів та вік) (табл. 1).

**Табл. 1 Характеристика вибірки дослідження**

Характеристика	Кількість	Відсоток
Чоловіки	67	47,2
Жінки	75	52,8
Молодий вік (24–40 років)	58	40,8
Середній вік (41–59 років)	53	37,4
Похилий вік (60-75 років)	31	21,8

Нами було проведено лонгітюдне дослідження, яке спрямоване на вивчення трансформацій ціннісно-сислової сфери, що відбулися у різних категорій досліджуваних під час пандемії COVID-19. Психодіагностичні "зрізи" робилися: 1) березень-квітень 2020 року; 2) жовтень 2020 року; 3) травень 2021 року. Такий алгоритм дослідження обумовлений динамікою розповсюдження/згасання коронавірусної хвороби та

посилення/послаблення карантинних обмежень на території України.

Дослідження динаміки трансформації сенсожиттєвих орієнтацій проводилось за допомогою методики "СЖО" Д. О. Леонтьєва. Тестування чоловіків та жінок відбувалося впродовж 2020-2021 років, відповідно до ситуації з коронавірусною хворобою та виділеними нами часовими "зрізами".

**Результати.** Отримані результати представлено в таблицях 2 та 3.

**Табл. 2 Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків (бали)**

Шкали	1 вимір (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2 вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3 вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_{\text{крит.}}$	W
Цілі	29,7±10,22	28,3±9,52	25,9±8,71	<b>8,55</b>	<b>0,423</b>
Процес	28,4±9,65	24,6±8,38	27,5±9,35	<b>8,61</b>	<b>0,441</b>
Результат	26,5±8,92	23,8±8,14	22,6±7,64	<b>9,22</b>	<b>0,524</b>
Локус контролю - Я	22,8±7,75	20,3±7,90	19,2±6,55	<b>7,49</b>	<b>0,343</b>
Локус контролю - життя	29,6±10,15	24,3±8,26	26,7±9,07	<b>11,93</b>	<b>0,665</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту): 0,00 ≤ W < 0,10 – несуттєвий; 0,10 ≤ W < 0,30 – малий; 0,30 ≤ W < 0,50 – середній; 0,50 ≤ W < 1,00 – великий.

**Обговорення результатів.** Аналіз результатів лонгітюдного дослідження трансформацій смисложиттєвих орієнтацій чоловіків за період пандемії COVID-19 показав, що змінам підлягали майже всі досліджувані параметри, але на різних етапах спостерігалися певні особливості. Так, показники за шкалою "Цілі" суттєво зменшилися за період довготривалого дослідження (W = 0,423), що вказує на скорочення часової перспективи, спроби жити сьогоднішнім або навіть вчорашнім

днем, втрата можливості формувати довгострокові наміри на майбутнє та концентрація своєї уваги на актуальних можливостях викликаних у теперішньому часі. На нашу думку така обрана тактика виживання сьогоднішнім викликана карантинними обмеженнями та невизначеністю майбутнього. Чоловіки не мають змоги планувати на довготривалий відрізок часу, саме тому обирають постановку цілей на найближчий час, для того щоб мали змогу завчасно реалізувати заплановане.

За шкалою "Процес" суттєве зниження показників відбулося у другому вимірюванні (жовтень 2020 р.) ( $W = 0,441$ ), коли досліджувані більшою мірою сприймали власне життя, як нецікаве, емоційно збіднене, у якому майже відсутній сенс. Напевно це відбулося тому, що у цей період часу в світі розгорталася друга хвиля захворюваності на COVID-19, люди зовсім зневірили у згасання пандемії та зріст невизначеності, обмежень, відсутність стабілізації ситуації призвели до зниження емоційного фону, незадоволеності життям. Проте в останньому вимірі показники за шкалою збільшилися, на нашу думку, це може свідчити про адаптацію до нових умов життя та внаслідок цього внутрішнє сприйняття процесу життя покращилося.

За шкалою "Результат" показники суттєво зменшилися за період вимірювань ( $W = 0,524$ ), тобто досліджувані чоловіки оцінюють результативність власного життя, як складову, що погіршилася. За час пандемії та карантинних обмежень чоловіки за даною шкалою своє життя оцінюють як малопродуктивне, незадовільне, вважають що їх розвиток та саморегуляція гальмується. Ми вважаємо, що людство взагалі під час карантину зазнало багато розпачу та розгубленості, зокрема чоловіки усвідомили що старі засоби досягнення мети є неідеальними в нових умовах. Також ми вважаємо, що ті, кому більш важче та довше довелося пристосовуватися до нового ритму життя, не змогли розгледіти нові ресурси, умови, підходи до самореалізації та вважають цей час марним. На нашу думку, це стосується тих чоловіків, які ставлять для себе занадто важкі у досягненні цілі, для них кожна перепона, затримка

сприймається як поразка, тому вони низько оцінюють досягнення цього періоду.

За шкалою "Локус контролю – Я" показники мають суттєве зниження ( $W = 0,343$ ), тобто за період спостережень у чоловіків зменшилися впевненість у собі як особистості, яка може впливати на події життя, робити вільний вибір, контролювати те, що відбувається. Напевно це загальна тенденція, яка торкнулася багатьох людей, незалежно від їхньої статі, віку та роду діяльності, викликана об'єктивними подіями та усвідомленням неможливості змінити та якось по впливати на ці обставини. Також, ми вважаємо, що водночас різка зміна звичного життя, вимушена ізоляція та взагалі хвороба дестабілізують особистість.

За шкалою "Локус контролю – життя" спостерігалася суттєве зменшення показників у другому вимірі ( $W = 0,665$ ) з подальшим зростанням у третьому. Тобто з початком другої хвилі захворюваності на COVID-19 досліджувані відчули втрату можливості керувати власним життям в повній мірі, зменшилися можливості обирати те, що потрібно для повноцінного життя та самореалізації. Але навесні 2021 року до чоловіків, які брали участь у дослідженні, повернулося відчуття контрольованості життя, зменшилася фаталістичність прогнозів та оцінок майбутнього, незважаючи на те, що пандемія знов почала набирати обертів. Тобто відбулося пристосування до ситуації, виробилися певні механізми захисту та подальшого зростання, що дозволяє робити позитивні прогнози щодо подолання травматичних наслідків для життя та здоров'я досліджуваних чоловіків.

**Табл. 3 Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій у жінок (бали)**

Шкали	1 вимір (березень-квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2 вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3 вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_{\text{крит.}}$	W
Цілі	27,7±9,35	26,2±8,84	25,4±8,61	5,18	0,175
Процес	26,1±8,84	20,7±7,14	22,9±7,82	12,15	0,782
Результат	21,5±7,30	20,8±7,19	23,6±7,96	6,34	0,357
Локус контролю - Я	17,5±5,96	15,3±5,34	18,1±6,25	6,37	0,365
Локус контролю - життя	26,2±8,95	22,7±7,76	24,6±8,37	7,88	0,472

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Аналіз результатів трансформації смисложиттєвих орієнтацій у жінок показав, що суттєвих змін зазнали показники за шкалою "Процес" ( $W = 0,782$ ), причому найнижчий показник спостерігався у другому вимірі (жовтень 2020 р.). Тобто з початком другої хвилі пандемії досліджувані жінки ставилися до власного життя як до нецікавого, позбавленого емоційного забарвлення та наповненості, згадували та сумували за минулим, як кращім періодом. Однак, навесні 2021 року їх ставлення до власного життя почало покращуватися, але слід зазначити, що не стало таким, як було до початку пандемії COVID-19. На нашу думку, досліджувані жінки знайшли ресурс для підтримки задовільного рівня емоційного життя, але не можна стверджувати, що він дозволить їм стабілізувати внутрішній світ повною мірою у карантинних умовах.

Показники за шкалою "Результат" зазнали певних коливань значень та суттєво збільшилися у третьому вимірі ( $W = 0,357$ ). Це вказує на оцінку означеного періоду життя як певну перемогу, задоволеність тим, як

досліджувані жінки його прожили та чого досягли, що нового відкрили та усвідомили. Жінкам важко даються зміни, але ж якщо вони все ж таки опановують себе та адаптуються до нових умов життя отримують великі показники задоволеністю життям. З точки зору екзистенцій це може вказувати на особисте зростання, відкриття нових сенсів у буденних подіях, речах, знаходження нових цілей, мотивів, інтересів, ресурсів тощо. Але також це може вказувати на переоцінку минулого, яке надає сенс теперішньому.

Показники за шкалою "Локус контролю – Я" також змінювалися не поступово, спостерігається різке зменшення у другому вимірюванні (жовтень 2020 р.) та суттєве зростання у третьому (травень 2021 р.) ( $W = 0,365$ ). Тобто за період пандемії COVID-19 жінки відчули себе сильнішими, такими, що мають ресурс будувати власне життя у відповідності до особистих уявлень, цілей, бажань, сенсів, мають вибір. Відбулися переосмислення того, що існувало, турбувало, використовувалося у доковідний час; трансформація

внутрішнього світу; усвідомлення нових можливостей, які відкрилися завдяки змінам, які сталися у світі.

Показники за шкалою "Локус контролю – життя" також змінювалися не лінійно: спостерігається зниження показників у другому вимірі та підвищення у третьому, але воно не досягає початкового рівня ( $W = 0,472$ ). Тобто на початку пандемії досліджувані жінки були впевненими в тому, що вони контролюють власне життя, самі приймають рішення та мають засоби, ресурси для перетворення їх в результати. Впродовж періоду спостережень їх впевненість суттєво зменшилася, з'явилися фаталістичні думки, ритуальні дії, містичні ідеї. Частина контролю вони поступово змогли собі повернути, але, напевно, залишилися побоювання, пов'язані з ковідною темою, впевненість в тому, що в житті є речі, якими неможливо керувати.

**Висновки.** Отже, виходячи із отриманих даних можна зробити висновок, що у першому вимірі відмічаються суттєві відмінності між показниками сенсожиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок за шкалами: "Результат" та "Локус контролю – Я". Тобто в цей час чоловіки більше, ніж жінки, задоволені своєю самореалізацією, своєю продуктивністю в житті. Чоловіки також бачать себе сильнішою людиною, вільною у виборі цілей, способів їх досягнення, реалізації стратегій, конструювання майбутнього відповідно до свого особистого змісту та здатності контролювати хід подій. Тобто перебіг пандемії за цей час не спотворив традиційного розподілу гендерних ролей, сприйняття власної особистості та не сприяв серйозному зрушенню в системі життєвих орієнтацій.

За результатами аналізу показників, які були отримані у другому вимірі ми бачимо наявність відмінностей за шкалами "Процес" та "Локус контролю – Я". Чоловіки бачать своє життя, на відміну від жінок, більш насиченим та цікавішим, змістовнішим, а жінки починають втрачати блиск свого існування і починають тужити за минулим, яке здається найкращим часом життя. Також чоловіки залишаються більш впевненими в собі, як особистості, що здатна контролювати те, що відбувається з ними. На нашу думку такі результати свідчать про гендерні відмінності, які виражаються у емоційній сфері, тобто жінки, на відміну від чоловіків, потребують більшою мірою вражень, задоволеності життям у всіх його проявах, а обмеження, викликані коронавірусною хворобою, пригнічують їх та демотивують. Чоловіки ж продовжують боротися із труднощами, хоча їх сили та мотивація виснажені.

Аналіз порівняння результатів дослідження смисложиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок у третьому вимірі показав наявність відмінностей лише за шкалою "Процес". Тобто чоловіки у цей період часу також сприймали власне життя, як більш насичене, цікаве, яскраве, ніж жінки.

Таким чином, дослідження трансформацій, які відбулися у ціннісно-смысловій сфері чоловіків та жінок, показало, що, по-перше, ці зміни дійсно відбулися і вони суттєві; по-друге, вони різняться в залежності від періоду вимірювань та статі респондентів.

На нашу думку, усі виявлені трансформації ціннісно-смысловій сфері чоловіків та жінок свідчать

проте, що в залежності від вплива нової соціальної ситуації, у нашому дослідженні це карантині обмеження викликані коронавірусною хворобою COVID-19, виразно проявляється в активному розвитку морально-ціннісних та естетичних почуттів, освоєнні нових соціальних ролей (економічні, професійні, громадянські, сімейні, побутові тощо); налаштуванні міжособистісних відносин; відбувається закріплення або реконструкція старих, а також формування нових схильностей та інтересів, визначення перспектив життя та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

Отже, новий соціальний статус, нові ролі, атмосфера, умови життя значною мірою впливають на розвиток ціннісно-сміслової сфери особистостей і створюють нові умови для подальшого закріплення існуючої ціннісної ієрархії особистості, для переосмислення, трансформування системи ціннісних орієнтацій або ж стають підґрунтям для руйнування старих і виникнення нових життєвих установок особистості.

### Література

1. Братусь Б. С. Аномалії особистості [текст]. - М.: Думка, 1988. р
2. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи 2000 р. : Автореф. дис. канд. психол. наук, спец. 19.00.01. – К., 2000. – 20 с.
3. Карандашев, В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство / В.Н. Карандашев. - СПб.: Речь, 2014 - 70 с.
4. Лэнгле, А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2006 – 235 с
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 115 с.
6. Леонтьев Д. О. Психология сенсу [текст]. - М.: Сенс, 2003.
7. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл, 2009. - 425. с
8. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Пер. с англ. Л.В. Трубицыной и Д.А. Леонтьева; под общ. ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.
9. Оніщенко Н.В., Вітальний та екзистенціальний характер надзвичайної ситуації. "Наука і освіта", №7, 2013 – 64 с.
10. Оніщенко Н. В., Казакова Є. С. Психологічні особливості сприйняття ситуації навколо пандемії COVID-19: Проблеми екстремальної та кризової психології 2021. № 2(2) - 6-18 с.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Прогресс, 1994. - 480 с.
12. Рубінштейн С. Л Проблеми загальної психології [текст]. - М.: Педагогіка, 1973.
13. Серый А.В., Яницкий М.С. Ценностно-смысловая сфера личности / Учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999 - 92 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
15. Як COVID-19 впливає на психіку людей. (Дата звернення 08.06.2022)  
URL:  
<https://www.ukrinform.ua/rubric->

society/3357668-ak-covid19-vplivae-na-psihiku-ludej.html

16. У 74% людей, які перехворіли на «корону», змінилися поведінка та звички. (Дата звернення 05.06.2022)

URL:

<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3193627-u-74-ludej-aki-perehvorili-na-koronu-zminilisa-povedinka-ta-zvicki.html>

*Ye. Kazakova, Postgraduate Student*

*National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## **TRANSFORMATION OF THE VALUE-SEMANTIC SPHERE OF PERSONALITY UNDER THE INFLUENCE OF THE VITAL THREAT CAUSED BY CORONAVIRUS DISEASE COVID-19 GENDER ASPECT**

The article considers the issue of transformation of the value-semantic sphere of personality. Research shows that the value field of meaning is the central composition of personality psychology and is a multilevel and dynamic system. The system is relatively stable but can change under the influence of external (social) and internal (personal development) factors. The transformation of the value-semantic sphere is perceived as a life crisis, during which there is a certain disorder of the inner world of man, but the successful overcoming of such a crisis leads to personal growth.

The conditions of the COVID-19 pandemic lead to a forced reassessment of the value-semantic sphere of personality and the system of personal priorities. In these circumstances, there is a rethinking of the value of life and health. As a result, self-regulation of the psycho-emotional sphere of the individual becomes an important task aimed at maintaining the adaptive capabilities of the individual and psychological health, because only in this state a person can fully function in society.

Coronavirus and pandemics in general are an emergency for all of humanity. The key concept that is the basis for characterizing the phenomenon of emergency is the concept of "threat to life, health, material values, stability, mental state, confidence in the future, etc.) for the integrity of man himself." The vital threat is understood as a threat to human life or existence. We will add that the threat to the physical existence of the individual can be considered vital (without interfering in the spiritual context of existence). The need for physical security is exacerbated in a person who, by the will of fate, finds himself in the center of an emergency situation (a situation of real danger). In the center of an emergency, it is important not to die, not to suffer injuries and damage [9].

The article, which aims to study the transformation of the value-semantic sphere of personality under the influence of the vital threat COVID-19, provides a gender profile of the main changes in longitudinal research.

The results showed that men, regardless of the time period studied, have more stable values and meaning of life, although there are some slight fluctuations, while women find it difficult to change, but if they still master themselves and adapt to new conditions life receive high rates of life satisfaction.

**Keywords:** pandemic; quarantine; vital threat; value-semantic sphere; COVID-19.

### **References**

1. Bratus B. S. (1988) Anomalii osobystosti [tekst] [Anomalies of personality]. - M.: Dumka.[in

Ukrainian]

2. Breusenko O.A. (2000) Dynamika tsinnisno-smyslovoi sfery osobystosti v umovakh ekzystentsialnoi

kryzy [Dynamics of the value-semantic sphere of personality in the conditions of existential crisis]: Avtoref. dys. kand. psykhol. nauk, spets. 19.00.01.- p. 20 .[in Ukrainian]

3. Karandashev, V.N. (2014) *Metodyka Shvartsa dlia yzuchenyia tsennosti lychnosti: kontseptsyia y metodycheskoe rukovodstvo* [Schwartz's methodology for studying the values of personality: concept and methodological guidance] - SPb.: Rech.- p. 70.

4. Lönhle, A. (2006) *Чto dvyzhet chelovekom? Эkzystentsyalno-analytycheskaia teoryia эмotsyi* [What drives a person? Existential-analytical theory of emotions]. M.: Henezys.- p. 235.

5. Leontev A.N. (1975) *Deiatelnost. Soznanye. Lychnost.* [Activity. Consciousness. Personality.] M.: Polytyzdat.- p. 115.

6. Leontiev D. O. (2003) *Psykholohiia sensu* [Psychology of meaning] [tekst]. - M.: Sens [in Ukrainian]

7. Maslou, A. (2009) *Novye rubezhy chelovecheskoi pryrody.* [New frontiers of human nature.] – M.: Smysl.- p. 425.

8. Olport H. (2002) *Stanovlenye lychnosti: Yzbrannye trudy* [Becoming a Personality: Selected Works]/ Per. s anhl. L.V. Trubytsynoi y D.A. Leonteva; pod obshch. red. D.A. Leonteva. M.: Smysl.

9. Onishchenko N.V. (2013), *Vitalnyi ta ekzystentsialnyi kharakter nadzvychainoi sytuatsii* [The vital and existential nature of the emergency ] "Nauka i osvita", №7,- p. 64 [in Ukrainian]

10. Onishchenko N. V., Kazakova Ye. S.(2021) *Psykholohichni*

*osoblyvosti spryiniattia sytuatsii navkolo pandemii COVID-19:[Psychological features of perception of the situation around the COVID-19 pandemic] Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. № 2(2) – p. 6-18 [in Ukrainian]*

11. Rodzhers K. (1994) *Vzghliad na psykhoterapiiu. Stanovlenye cheloveka.*[A look at psychotherapy. Becoming human] - M.: Prohress.- 480 s.

12. Rubinshtein S. L. (1973) *Problemy zahalnoi psykholohii* [tekst]. [Problems of general psychology] - M.: Pedahohika [in Ukrainian]

13. Seryi A.V., Yanytskyi M.S. (1999) *Tsennostno-smyslovaia sfera lychnosti* [Value-semantic sphere of personality]/ *Uchebnoe posobyе.* - Kemerovo: Kemerovskiy hosudarstvennyi unyversytet.- p. 92.

14. Frankl V. (1990) *Chelovek v poyskakh smysla: Sbornyk* [Man in search of meaning]/ Per. s anhl. y nem. D. A. Leonteva, M. P. Papusha, E. V. Эidmana. — M.: Prohress.- p. 368.

15. *Yak COVID-19 vplyvaie na psykhyku liudei.* (Data zvernennia 08.06.2022)

16. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3357668-ak-covid19-vplivae-napsihiku-ludej.html> [in Ukrainian]

17. *U 74% liudei, yaki perekhvorily na «koronu», zminylisia povedinka ta zvycky.* (Data zvernennia 05.06.2022)

18. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3193627-u-74-ludej-akiperehvorili-na-koronu-zminilispovedinka-ta-zvicky.html> [in Ukrainian]

Надійшла до редколегії: 10.06.2022

Прийнята до друку: 25.06.2022

## УДК 159.923

*О. Черевко, аспірант (ORCID 0000-0003-1902-6852)**Національний Авіаційний Університет, м.Київ***ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ КРИЗИ ДУХОВНОСТІ У  
АВІАТОРІВ**

В статті представлені результати теоретичного дослідження теоретико-методологічних проблем кризи духовності у авіаторів. До складових проблем була віднесена постановка питання щодо важливості структурного розгляду взаємозв'язку провідної діяльності людини у вигляді вибору професії та формування рівнів амбіцій у самореалізації, ґрунтуючись на виявленні свого рівня духовного розвитку, індивідуального внутрішнього та зовнішнього потенціалу. Висвітлена і обґрунтована важливість структури співвідношення «істинного Я» та адаптаційних механізмів соціалізації, з позиції філософського аналізу та урахування фактору впливу трансцендентних сил, як джерело духовності та творчого самовираження людини. Описана теоретико-методологічна проблема кризи духовності у контексті діагностування та побудови моделей, проявлена в наслідок конформіського злиття на рівні самоідентифікації людини з нав'язаними соціальними ролями, та неможливості достовірного виявлення потенціалу людини сучасними тестовими підходами в наслідок когнітивної деформації уявлень людини щодо самої себе. Доведена доцільність створення діагностичного інструментарію вияву внутрішнього потенціалу і природи людини на міждисциплінарному рівні, з побудовою якісного і кількісного співвідношення термінологічно-понятійного апарату, для цілісного виявлення потенціалу і природи авіатора. Зазначена роль соціального середовища та наявних зовнішніх ресурсів у побудові уявлення щодо норми розкриття внутрішнього потенціалу. Описано рішення теоретико-методологічної проблеми кризи духовності щодо вразливості соціальних моральних норм до штучних деформацій технологією «Вікна Овертона», з позиції їх кореляції з розвитком духовності та важливості здатності авіатора в умовах екстремальній невизначеності та дефіциті часу, творчо адаптувати інструкції, при впливі неврахованих нею факторів. Доведена необхідність наукового вивчення трансцендентних сил та джерела творчого натхнення, з позиції виділення та систематизації уявлень щодо сил природи, які слугують джерелом та основою формування нейрофізіологічного та психо-енергетичного внутрішнього потенціалу і духовної сутності авіатора, як основи її життєвого і професійного розвитку з метою розвитку духовності через, самовдосконалення і покращення світу.

**Ключові слова:** розвиток духовності, теоретико-методологічні проблеми, криза духовності, нейрофізіологія, психо-енергетика, духовна сутність, зовнішній і внутрішній потенціал, моделі прогнозу, сенс життя, професійне вигорання, ідеали, трансцендентне, божественне, самосвідомість, профорієнтація, авіатор, диво на Гудзоні.

**Вступ.** В умовах швидкого темпу розвитку інформаційно-технологічного середовища та активних інформаційно-когнітивних війн є провідною задачею збереження духовної самобутності людини та розуміння закономірностей духовного розвитку особистості і їх складових, у

авіаторстві в особливості. Адже саме у здобутті професії, людина стає активною складовою суспільних відносин, від самоусвідомлення якої залежить не тільки її майбутнє, але і розвиток усього людства. Яке отримує результати духовної, творчої та професійної діяльності людини, рівень

інноваційності яких, залежить від максимальної відповідності амбіцій та сфери прикладання життєвих зусиль, вродженим схильностям, здібностям та потенціалу людини, з орієнтацією на певні ідеали та цінності, вмюючи успішно долати кризові і екстремальні ситуації. Обумовлюючи технологічно-культурний та духовний прогрес усього людства, яке залежить від правильного становлення та реалізації духовного потенціалу кожної особистості. Незважаючи на величезне різноманіття культурних, філософських, педагогічних та психологічних праць, у сучасній науці теоретико-методологічні проблеми духовності у авіаторів, ще не здобули систематизованого психологічного обґрунтування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зі стародавніх часів, теоретико-методологічні проблеми кризи духовності, розглядалися переважно у контексті особливостей здобуття та діагностики зовнішніх людських проявів чеснот та внутрішніх особистісних якостей, відношення до оточуючих та альтруїстичних мотивів, з розумінням свого сенсу життя, а саме:

- Духовні чинники цілісності і гармонізації особистісного розвитку духовності, у контексті єдності духу, розуму, почуттів і волі (І. Златоуст, Авва Дорофій, І. Брянчанінов, Ф. Затворник та ін.).

- Відсутність егоїзму і пристрастей, які формують деструктивні риси характеру, для наявності гармонії у ієрархії духу, душі і тіла (І. Влахос).

- Совість та відповідальність, як духовні чинники, які визначають розвиток духовної самосвідомості та грають найважливіше значення в

процесі ефективного особистісного становлення (С. О. Ставицька);

- Розвиток якостей уважності, доброзичливості та щирості, як прояву морального ставлення особистості до себе, оточуючих та суспільства і світу в цілому (у психотерапії: К. Леонгард, Е. Фромм, К. Г. Юнг, О. Ф. Лазурський та ін.; серед радянських вчених: Б. Г. Ананьєв, М. Д. Левітов, С. Л. Рубінштейн та ін.; у сучасній вітчизняній психології: В. І. Абраменко, І. Д. Бех та В. М. Мясіщев) [3];

- Гармонійний духовний характер, як цілісна структура рис самоконтролю і моральних ставлень, формуючих конструктивні вчинки і взаємини особистості (Д. О. Авдєєв) [1];

- Духовне становлення особистості, як умова продуктивного особистісного розвитку (І. Д. Бех) [2].

- Здатність здійснювати моральний вибір (М. Й. Боришевський), моральні вчинки (В. А. Роменець, В. О. Татенко).

- Духовна спрямованість (Б. С. Братусь).

- Знаходження сенсу життя (В. Франкл, Д. О. Леонтьєв, Т. М. Титаренко).

- Розкриття наявного духовного потенціалу (Е. О. Помиткін, М. В. Савчин).

- Духовна самоактуалізація особистості (Г. О. Балл, В. О. Слободчиков, Л. П. Шеховцова).

- Здатність до психічного самоусвідомлення себе, як смисложиттєвого відповідального суб'єкта діяльності, через опанування естетичними, етичними, релігійними, філософськими, психологічними поняттями (В.П. Москалець) [4].

- Активізація духовного «Я», через упорядкування ідеалів, цінностей та смислів (Е.О. Помиткін) [5].

- Формування духовного ідеалу та ставлення до Краси і Добра (Л.В. Помиткіна, Л. Москальова, Ю. Подкопаєва, С. Гурув, С. Підплота, В. Злагодух) [7].

- Прийняття стратегічних рішень у співвідношенні з совістю (Л. Помиткіна, А. Гудманян, О. Ковтун та С. Ягодзінський) [6].

- Комплексна фізична, психічна та соціокультурна самосвідомість, обумовлена рівнем розвитку людини, її світоглядно-ціннісною орієнтацією, та когнітивним, емоційним, вольовим і діяльнісним компонентом (С.О. Савицька) [10].

**Методика дослідження.** Стаття спирається на теоретичні дослідження, методом аналізу наукових праць.

**Результати дослідження.** У дослідженні теоретико-методологічних проблем кризи духовності у авіаторів, провідний період професійного становлення розглядається у межах 18-25 років, що загалом відповідає періоду студентства та початку професійної діяльності.

Поняття «духовність», у контексті розвитку розглядається з позиції Е.О. Помиткіна та М.В. Савчина, як вдосконалення загальних складових:

- Самовдосконалення та розкриття наявного потенціалу у людини;

- Покращення світу, через примноження добра;

- Мудрість, як здобуття та усвідомлення істини, у контексті когнітивно-інтелектуального розширення власної картини світу;

- Праведності, як відтворення гармонії у власному житті, через дотримання духовних принципів [8].

- Самосвідомості, як форми визначення своєї стійкої ролі у світі, через самовизначення у соціальних взаємовідносинах, професії та особистісному житті, завдяки проживанню власного досвіду та рефлексивності [9, с. 150-152].

Для розуміння теоретико-методологічних проблем кризи духовності, які виявляються у ході теоретичного дослідження, слід розглянути провідну діяльність цього періоду, яка загалом вирізняється наступними складовими:

1. Формування розуміння свого внутрішнього та зовнішнього потенціалу;

2. Формування самоідентичності, способу та сенсу життя, і своїх життєвих цілей, відповідно до свого рівня духовного розвитку;

3. Вибір своєї майбутньої професії, спеціальності навчання та напряму самоосвіти, відповідно до свого вродженого нейрофізіологічного та психічно-енергетичного потенціалу;

4. Формування рівня амбіцій, розуміння масштабності та необхідної сили прикладання зусиль, для досягнення реалізації свого потенціалу.

5. Формування розуміння етики, моралі та цінностей, відповідно до суспільного середовища, у якому відбувається духовний розвиток особистості через подолання кризових ситуацій.

Аналізуючи рівні прояву духовності, відповідно до провідної діяльності, стає можливо класифікувати теоретико-методологічні проблеми кризи

духовності, відповідно до кожного вищезазначеного рівня, а саме:

1) У дослідженні свого внутрішнього і зовнішнього потенціалу, доцільною проблемою стає відсутність методики діагностики, яка дозволяє всебічно охопити нейрофізіологічний, когнітивно-інтелектуальний, фізичний та психо-енергетичний, та інші рівні прояву людини, з урахуванням рішення сумісності понятійного та термінологічного апарату різних наукових галузей, та чітким виявом ролі кожного рівня, та їх взаємозалежність. Враховуючи необхідність побудови динамічних моделей змін кожного рівня, відповідно до внутрішніх і зовнішніх факторів, які впливають на авіатора.

На сучасному рівні розвитку науки, існує різноманіття уявлення про особистість, які розглядають людину, з позицій різних наукових галузей, що створює лише одностороннє бачення людини. В наслідок чого, її потенціал, загалом визначається здатністю людини мати фрагментарне уявлення про себе, відповідно до:

- локалізованих певним науковим напрямком діагностик;
- умінням знаходити невідомі логічно-асоціативні взаємозв'язки у способі реалізації своїх можливостей;
- прояву творчості, яка має трансцендентну природу, та вирізняється проявом «Божественного» та «Над-Я», яка у науковій практиці, як правило діагностується завдяки аналізу продуктів діяльності, кореляції із рівнями різних видів інтелекту, або теоретичними припущеннями про можливості людини, відповідно до її активності у попередні вікові періоди;
- соціального класу, до якого мають відношення батьки та

найближче оточення людини, відповідно до рівня реалізації та амбіцій якого, людина методом порівняння себе з оточуючими, формує власні уявлення, щодо свого зовнішнього потенціалу;

- світоглядної і когнітивної картини світу – відповідно до якої, людина має чітке уявлення, щодо алгоритмів і шляхів реалізації своїх здібностей та талантів, за умов їх усвідомлення;

2) Рівень самоідентифікації людини, у запропонованій С.О. Ставицькою системі утворень, проявляється через узгодженість і рівень розвитку емоційно-почуттєвого, пізнавально-когнітивного, світоглядно-ціннісного, мотивоційно-вольового та поведінково-діяльнісного компонентів, презентованих з позиції фізичної, психічної та соціокультурної самосвідомості [10]. У цьому випадку хоча методологічно і формується взаємозв'язок самоідентифікації із рівнем когнітивного і світоглядного розвитку. Але виникає теоретико-методологічна проблеми формування кризи духовності, із-за випадання «істинного-Я» та його спрощення, до рівня проблем, які стабільно ставляться перед людиною, відповідно до її соціального, культурного, ідеологічного оточення, рівня когнітивної інформованості та економічного рівня розвитку середовища і самої людини. Цей підхід створює теоретико-методологічну проблему випадання з наукових досліджень питання, щодо наявного трансцендентного сенсу життя людини, не відповідність реалізації якій, неминуче створює кризовий стан духовності, із-за відсутності задоволеності у своїй діяльності, та неможливості повної самовіддачі

особистості своїй професії. Отже, на теоретико-методологічному рівні, методики, які використовуються для діагностування духовного розвитку людини, додатково до рівня духовного розвитку, необхідно розуміння «істинного-Я» та сенсу життя, не обмеженого соціальними ролями, з якими людина себе ідентифікує, відповідно до якого здійснюється соціально-психологічний корекційний вплив середовища, на зазначених С.О. Ставицькою компонентах. У цьому контексті, найбільш ґрунтовною є система класифікації рівнів духовного розвитку, заснована на ведичних поглядах, та впроваджена Е.О. Поміткіним, за ціннісними мотивами спрямованості: егоїстичного споживання, сімейного добробуту, соціальної справедливості, духовної самовіддачі [8, с. 119]. Але тим паче, ця класифікація висвітлює лише основні загальні рівні, які потребують більш чіткої діагностики вияву особистісних компетенцій на рівні конкретних професій та форм самореалізації авіаторів, відповідно до їх життєвих цілей та суспільних ролей.

3) Сучасна наука лише наближується до створення вичерпних методик діагностики у профорієнтації відповідно до здібностей та потенціалу людини. Теоретико-методологічною проблемою кризи духовності є відсутність у наукових працях єдиної та вичерпної системи діагностики, яка дозволяє охопити усі існуючі види діяльності та форм прояву, які у сьогоденні дуже швидко видозмінюються, із якостями, здібностями та рисами людини, якими повинна вона володіти у конкретному професійному напрямі. В наслідок чого, рівень деталізації можливих варіантів діяльності має лише загальний та спрощений характер,

який обмежується загалом методиками ДДО (Диференційно-діагностичний опитувальник інтересів) за Є. Клімовим, та іншими видами тестів, які загалом мають суб'єктивний характер, залежачи від суб'єктивного попереднього досвіду, обумовленого різними факторами, або його відсутністю, не маючи уявлення щодо деяких форм діяльності, але керуючись у тестах своїми суб'єктивними вподобаннями. А також особистісними вподобаннями, які обмежуються інформованістю людини щодо існуючих професій, та цікавістю до деяких із них, які охопились увагою.

4) У формуванні власних амбіцій та рівнів цілей, величезне значення має оточення та наявність ресурсів, з навичками ними розпоряджатись. Теоретико-методологічною проблемою кризи духовності на цьому науковому рівні досліджень розвитку духовності, як повної реалізації свого потенціалу, є обмеженість економічними моделями, які загалом мають суб'єктивний характер та спираються на ситуативний аналіз нинішнього стану ринку. У контексті духовного розвитку авіатора, це означає, що людина спираючись на власний когнітивно-інтелектуальний потенціал та здобутті знань, реалізується у певних соціокультурних, політичних, економічних, природніх, духовних, інформаційних, соціально-професійних та технологічних умовах, у яких прогнозування здійснюється лише спираючись на наявні усвідомлені внутрішні і зовнішні ресурси, які охоплюються увагою, і які дозволяють отримувати результат. В наслідок чого, людина не завжди здатна досягнути реальний потенціал можливостей, якими вона володіє, та

завчасно здобути необхідні навички, щоб кваліфікаційно відповідати необхідним вимогам, стосовно введення нового стандарту літаків або видів діяльності. Тим самим, усвідомлення свого потенціалу здійснюється поступово, спираючись на систематизацію існуючих ресурсів, наявних компетенцій та завчасної інформованості стосовно умов ринку та технологічно-економічного стану авіакомпаній, державних та приватних програм.

У інших випадках, потенціал напряму залежить від творчої здатності поєднувати раніше несумісні явища та види діяльності асоціативно-логічними зв'язками, створюючи нові форми активності, які на разі сучасною наукою відносяться до трансцендентного рівня прояву натхнення, яке сучасними науковими підходами діагностується лише у зв'язку з високим енергетичним та когнітивно-інтелектуальним потенціалом, в наслідок кореляційного зв'язку з можливістю повного вивчення певної сфери діяльності, та вияву в ній раніше непомічених іншими асоціативних та логічних зв'язків.

5) Теоретико-методолічні проблеми кризи духовності на рівні розвитку етики та моралі, полягають у неоднозначності співвідношення умов зовнішнього середовища із мотивами людини, та складної природи причинно-наслідкових зв'язків у прогнозуванні наслідків дій. Адже іноді людина, приносячи на її погляд користь іншим, може робити лише зло, а іноді приносячи шкоду, цим допомагати іншим. Цей рівень проблеми актуалізує необхідність більш системного урахування поглядів східної науки, на рівні урахування

трансцендентних сил природи, які поділяються на 3 типи:

- Благості – які несуть користь, знання, ясність та істинність;
- Пристрасті – які породжують бажання активної діяльності;
- Мороку – які несуть лінь, незнання та небажання щось знати та пізнавати.

Згідно східного вчення, діяльність людини та її наслідки повністю підпорядковані цим трьом видам енергії. Зазначаючи, що навіть скоюючи один і той самий вчинок, причино-наслідкові зв'язки у виді наслідків, будуть залежати від енергії гуни, під дією якої цей вчинок реалізується. Зазначаючи, що темп духовного розвитку залежить від домінуючої у житті енергії гуни, і цей процес реалізується лише за умов виконання свого істинного духовного призначення, яке формується на трансцендентному рівні, і повноцінно проявляється за умови усвідомлення свого «істинного-Я», та активних дій, не прив'язуючись к результатам своєї діяльності, керуючись своїм обов'язком, а не бажанням [5, с. 15]. У авіаторстві цей рівень кризи прямо корелює із балансом необхідного чіткого слідування інструкції, та етичності відходження від неї, за умов впливу неврахованих нею факторів в екстремальних умовах. Що підіймає питання важливості впевненості авіатора у своїх діях та можливості відходженні від інструкції, коли в наслідок неврахованих нею впливаючих факторів, вона здатна потенційно призвести до катастрофи. Актуалізуючи свої творчі можливості пошуку нестандартних методів вирішення екстремальних проблем, за прикладом «дива на Гудзоні».

Значну увагу у теоретико-методологічних проблемах кризи

духовності у авіаторів заслуговує розуміння моральних норм, які хоча і мають загальних характер відповідно гуманізму, але іноді, під впливом інформаційних та ідеологічно-когнітивних війн, технологією «Вікна Овертона», здатні викривлюватись, в наслідок чого, у суспільство на рівні когнітивних стереотипів та аксіом, інтегрується викривлене бачення духовності та ідеалів на рівні загально прийнятих норм. Прикладом такого викривлення є відношення до грошей та матеріального багатства людей. Коли духовність приписується людині, яка нехтує економічною складовою у своїй діяльності. Ігноруючи факт того, що отримуючи високі кошти за свої послуги, авіатор здатен психологічно відчувати себе у безпеці, маючи економічний ресурс, який здатен полегшити кризовий стан стресу у період перенавчання на новий вид літака, або період зміни роботи у авіакомпанії.

Отже, фанатичний підхід розуміння духовності на рівні стереотипів та форм зовнішнього антуражу поведінки є теоретико-методологічною проблемою кризи духовності. У якому виникає усвідомлення того, що сам розвиток духовності авіаторів полягає у:

- саморозкритті та подоланні внутрішніх і зовнішніх обмежень людини від мороку та незнання;

- усвідомленні фундаментальних законів природи та світу – «дхарми», та активних діях відповідно до них;

- слідуванні своєму життєвому призначенню, яке актуалізує вроджений потенціал здібностей та дозволяє здобувати нові компетенції та якості, які наближують людину до усвідомлення і прояву трансцендентного, божественного,

досконалого та ідеального у своєму житті.

### **Обговорення результатів.**

Таким чином, на сучасному рівні розвитку науки, існують значні теоретико-методологічні проблеми кризи духовності у авіаторів, пов'язані з розглядом потенціалу людини, з позиції окремих наукових галузей, кожна з яких загалом має свій окремий понятійний та термінологічний апарат, складові якого не мають кількісно-якісного вираження окремих властивостей у контексті їх цілісного співвідношення один до одного. В наслідок чого формується науково-фрагментарне уявлення щодо можливостей і потенціалу людини, із-за чого наукове моделювання духовного розвитку авіатора, у контексті повної реалізації його можливостей і прояву здібностей корелює з «випадковістю» та «сприятливим збігом обставин», що свідчить про недосконалість сучасних методів діагностики та моделей прогнозу, та існування неврахованих факторів, які відіграють вирішальну та основоположну роль у розумінні людської долі та потенціалу людини.

Найбільша теоретико-методологічна проблема кризи духовності виражається у випаданні з досліджень науковців врахування внутрішнього світу особистості, розгляд якої здійснюється лише у контексті обумовленості соціально-психологічним середовищем. Яке хоча і відіграє значну роль у розвитку духовності, але не є абсолютним фактором. Цей тезис ґрунтується на існуванні нонконформізму, рівень якого тим вищий, чим вищий рівень духовного розвитку людини. Адже, на основі мудрості особистість схильна спиратись на всебічне осмислення явищ та подій, маючи уявлення про

можливість несвідомого слідування оточуючими різних парадигм, сутність яких обумовлена наслідуванням. Отже, на цьому рівні виявляється основна фундаментальна теоретико-методологічна проблема кризи духовності, яка своїм корінням йде від філософським парадигм, уявлення про природу людини, її свідомість та розуміння сутності духовного розвитку взагалі. Адже, у сукупності своєї поведінки, людина здатна спиратись на неосмислене повторення поведінки інших, створюючи враження духовної та зрілою особистості, і лише у екстремальних ситуаціях, або у випадку відсутності соціокультурного тиску загальноприйнятих моральних норм, виражається істинна сутність людини.

Отже, аналіз розвитку духовності, як форми подолання потенційних криз, повинен базуватись на вияві істинної природи людини та її внутрішнього світу, у якому зовнішні фактори середовища, когнітивно-світоглядної парадигми, соціальної ролі та інші виступають як корекційно-адаптивні чинники соціалізації. Які підсилюють, випробовують або пригнічують певні внутрішні прояви здібностей та якостей авіатора, спонукаючи до їх розкриття, трансмутації та вдосконалення, з урахуванням здобуття людиною досвіду та мудрості. Співвідношення криз на теоретико-методологічному рівні аналізу ускладнює наявність ситуацій, за яких людина поза своєю волею потрапляє у події, у яких вимушена скоювати аморальні вчинки, але маючи вкрай негативне відношення до скоєного, на рівні совісті усвідомлюючи їх неприйнятність, навіть якщо вони відповідають загально прийнятим соціальним нормам. Отже, критерій

відповідності моралі та норм, як показних психологічного благополуччя авіатора та відсутності кризового внутрішнього напруження, повинен розглядатись не з позиції загально людських уявлень, які вразливі до когнітивних викривлень, а з позиції духовних та божественних ідеалів, які пробуджують в людині відповідні їм якості. Тим самим теоретико-методологічно вирішуючи проблему потенційної можливості попадання у кризові ситуації, через об'єктивний стандарт особистісних рис та властивостей якостей прояву духовності, та алгоритмів поведінки, збільшення наближеності до яких, за умов відповідності їх рівню духовного розвитку людини і слугує проявом розвитку духовності.

Значну теоретико-методологічну проблему кризи духовності на сучасному рівні становлення психологічної науки, посідає вторинний аналіз, який ґрунтується на суб'єктивних зрізах діагностики людських проявів та уявлень, які хоча і мають кореляцію із рівнем духовного розвитку, але можуть мати ситуативний характер нещирості авіатора, який приховує свої справжні наміри, лише імітуючи поведінку притаманну духовній особистості. Залишаючи його істинний стан, поза увагою дослідників, а іноді і самої людини, яка зливається з образом своєї соціальної ролі, яка ґрунтується на уявленнях про людину зі сторони її оточення. В наслідок чого, можливе хибне віднесення особистості до іншого рівня духовного розвитку, тим самим створюючи ризик попадання у стан хронічного стресу та психологічної кризи від втрати часу життя, із-за освоєння шляху, який не відповідає істинній життєвій програмі

або сфері і формі авіаційної самореалізації людини.

Вище описана проблема урахування впливу соціального середовища на формування людиною уявлення про себе стає домінуючою у випадку вираженого конформізму. У якому вона намагається орієнтуватись на зворотній зв'язок оточення, життєву мудрість батьків та суб'єктивне уявлення про комерційний потенціал майбутньої діяльності, беручи до уваги своє матеріальне благополуччя, як ресурс втілення життєвих потреб у соціальних відносинах. У цьому контексті теоретико-методологічна проблема кризи духовності на рівні самоідентифікації полягає у здатності авіатора відділити свої власні інтереси, бажання та цінності від нав'язаних алгоритмів самореалізації. Задля уникнення випадку втрати людиною своєї самоідентичності, і реалізації у сфері, яка у кращому випадку, хоча і відповідає її загальному духовному рівню розвитку, але проявляється у іншому професійному напрямі, який не дозволяє розкривати весь її внутрішній потенціал та йти шляхом, який їй призначений на трансцендентному рівні.

**Висновки.** Теоретико-методологічні проблеми кризи духовності у авіаторів проявляються через фрагментарність підходу дослідження внутрішнього потенціалу та природи людини різними науковими галузями, без наявної цілісної системи співвідношення їх показників і відсутність термінологічно-понятійної міждисциплінарної системи у кількісному та якісному рівні співвідношення. У якій наразі відсутній достатній вичерпний кореляційний зв'язок досліджених

наукою фактів щодо людського організму, фізично-хімічних та природних законів з психікою та духовним розвитком людини.

Дослідження самоідентичності авіатора, з метою запобігання психологічних кризових станів втрати сенсу життя і професійного вигорання, повинно ґрунтуватись на діагностиці «Істинного Я», через контекст нейрофізіологічних і психо-енергетичних властивостей, як відображення реального рівня духовного розвитку, відповідно до якого процес соціалізації має адаптивно-регулюючий рівень пристосування своїх талантів, здібностей та внутрішнього потенціалу відповідно до зовнішніх умов. У яких задля розвитку духовності необхідна побудова моделей людського життя, і виявлення форми конкретної сфери та форми професійної діяльності авіатора, яка не тільки відповідає рівню духовного розвитку людини, її життєвим цілям, та суб'єктивно значимій для неї суспільній ролі, але і дозволяє максимально розкрити її потенціал, здобути та розвинути нові найближчі якості та таланти, які наближують людину до трансцендентного і божественного ідеалу, відповідно до наступної або проміжної сходинки духовного рівня розвитку.

Дослідження зовнішнього потенціалу авіатора, задля запобігання кризового періоду неможливості самореалізації та марної втрати часу втрати часу на вже неактуальні та застарілі літаки, повинно реалізовуватись у певних соціокультурних, політичних, економічних, природних, духовних, інформаційних, соціально-професійних та технологічних умовах, у яких самоусвідомлення потенціалу

залежить від соціо-культурного рівня оточення та наявного когнітивного уявлення щодо норми рівня амбіцій, відповідно до адекватної оцінки реального внутрішнього потенціалу, та вмілого використання наявних можливостей. Тенденції яких, повинні виявлятися авіатором, через всебічне дослідження технологічних інновацій, та перспективи впровадження нових типів літаків, для завчасного перенавчання на їх пілотування, та збереження затребуваності на ринку фахівців.

Побудова моделей розвитку духовності, має спиратись на подолання проблем кризи духовності, враховуючи класифікації типів енергетичної активності особистості.

Людська суб'єктивна самоідентифікація, в особливості при високому рівні конформізму, може бути формою неусвідомленого злиття з штучно нав'язаним образом соціальної ролі, в наслідок чого діагностика інтересів, схильностей за допомогою тестів неминуче покаже хибні данні і призведе до кризових станів неможливості повної самореалізації свого потенціалу та швидкого професійного вигорання, що зазначає важливість розробки первинного рівня діагностики, шляхом вияву природних механізмів, які лежать в основі формування психо-енергетичного та нейрофізіологічного потенціалу людини.

Моральні норми і явище совісті, для подолання психологічного кризового напруження у випадку потрапляння у екстремальні ситуації, повинні розглядатись не з позиції загальноприйнятого суб'єктивного соціокультурного бачення, яке схильне до спотворень за технологією «Вікна Овертона», а з позиції трансцендентних божественних

ідеалів та чіткому усвідомленню їх сенсу та цінності для авіатора. Маючи об'єктивний ідеал та взірць поведінки, який у авіаторстві не тільки обмежується інструкцією, а і здатністю творчо адаптувати її рекомендації, прогнозувати наслідки, та обирати найсприятливіший формат дій у екстремальних станах. У яких додаткові, невраховані інструкцією фактори впливу змушують відходити від її слідування, та спираючись на швидкий аналіз та інтуїцію, обирати найдоцільніший алгоритм дій, за прикладом «дива на Гудзоні».

Дослідження творчого трансцендентного потенціалу, як складової прояву духовності, для подолання проблем кризи духовності, обумовлених неправильним вибором напрямку своєї професійної самореалізації, повинно досліджуватись на рівні метапсихології, не обмежуючись діагностикою високого енергетичного та когнітивно-інтелектуального потенціалу, враховуючи не лише фіксування попередніх продуктів діяльності людини і деяких її навичок, а виявляючи механізми прояву трансцендентних сил, які мотивують людину керуючись натхненням створювати нове та самореалізовуватись навіть у незвичних для неї формах, видах авіації та типах літаків.

Перспективою подальших наукових досліджень і подолання теоретико-методологічних проблеми кризи духовності у авіаторів, на етапі професійного становлення є:

- розробка методик міждисциплінарного діагностування внутрішнього потенціалу людини у виді «істинного Я», з побудовою класифікації психо-енергетичних - якісних та нейрофізіологічних -

кількісних показників, з їх співвідношенням.

- розробка точної диференціації існуючих професій та форм авіаційної самореалізації відповідно до рівнів духовного розвитку, та їх кореляційного зв'язку з виділеними психо-енергетичними та нейрофізіологічними властивостями людини.

### Література

1. Авдєєв Д. А. Нервність: її духовні причини і прояви. – 6-е вид., доп. М. : МБЦ Серафіма Саровського, Омега, 2009, 320 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. наук. видання. К.: Либідь, 2006. 272 с
3. Мясіщев В. Н. Психологія відносин: обрані психологічні праці. М.: Ін-т практ. Психології. Воронеж: НПО МОДЭК, 1995. 356 с
4. Москалець В. П. Психологічні основи виховання духовності в українській національній школі. Автореф. дис. ... докт. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К.: 1996. 49 с.
5. Ліпкин С.І. Бхагават-Гіта (обране). Вознесенск. 2011. 22 с.
6. Помиткіна Л., Гудманян А., Ковтун О., Ягодзінський С.,

Особистий вибір: прийняття стратегічних життєвих рішень і совість, E3S Web of Conferences, Vol.164, 10021 (2020), <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021>

7. Помиткіна Л., Москальова Л., Подкопаєва Ю., Гуров С., Подплота С., Злагодух В. (2019). Емпіричні дослідження соціально-психологічних умов формування уявлень про духовний ідеал у дітей молодшого шкільного віку, Міжнародний журнал. Дитяча духовність, 24:4, 371-388, SCOPUS DOI: <https://doi.org/10.1080/1364436X.2019.1672626>

8. Поміткін Е.О. Психологічна закономірність та механізм духовного розвитку дітей та молоді. Дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 517 с.

9. Савчин М.В. Духовний потенціал людини: монографія. Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту. 2001. 203 с.

10. Ставицька С.О. Генеза духовної самосвідомості юнацтва: дис. ... док. псих. наук: спец. 19.00.07. К.: 2012. 470 с.

*O. Cherevko, Postgraduate Student  
National Aviation University*

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF THE CRISIS OF SPIRITUALITY IN AVIATORS

The article presents the results of theoretical research of theoretical and methodological problems of spirituality crisis in aviators. The constituent problems included the statement of the importance of structural consideration of the relationship of the leading activities of a person through the choice of profession and the formation of levels of ambition in self-realization, based on the identification of their level of spiritual development, individual internal and external potential. The importance of the correlation structure of "true self" and adaptive mechanisms of

socialization from the position of philosophical analysis and consideration of the factor of transcendental forces influence as a source of human spirituality and creative self-expression has been highlighted and substantiated. The theoretical and methodological problem of spirituality crisis in the context of diagnosis and model building is described, manifested as a result of conformal fusion at the level of human self-identification with the imposed social roles, and the impossibility of reliable identification of human potential by modern test approaches as a result of cognitive deformation of human representations. The expediency of creating diagnostic tools in the manifestation of the internal potential and nature of man at the interdisciplinary level, with the construction of a qualitative and quantitative ratio terminologically conceptual apparatus, for the holistic identification of the potential and nature of the aviator has been proved. The role of social environment and available external resources in the construction of the notion of the norm of disclosure of internal potential is indicated. Described the solution of the theoretical and methodological problem of spirituality crisis concerning the vulnerability of social moral norms to artificial deformations by the technology "Overton Window", from the position of their correlation with the development of spirituality and the importance of the aviator ability in conditions of extreme uncertainty and lack of time, creatively adapt instructions, under the influence of unrecorded . Proved the need for scientific study of transcendental forces and the source of creative inspiration, from the position of highlighting and systematization of ideas about the forces of nature, which serve as a source and basis for the formation of neurophysiological and psychoenergetic internal potential and spiritual essence of the aviator, as the basis for her life and professional development to develop spirituality through self-improvement and improvement of the world.

**Key words:** development of spirituality, theoretical and methodological problems, crisis of spirituality, neurophysiology, psycho-energy, spiritual essence, external and internal potential, forecast models, meaning of life, professional burnout, ideals, transcendent, divine, consciousness, career guidance, aviator, miracle on the Hudson.

### References

1. Avdeev D.A. Nervousness: its spiritual causes and manifestations. - 6th ed., Ext. M.: MBC Seraphim of Sarov, Omega, 2009, 320 c.
2. Bekh I.D. Education of personality: Ascent to spirituality. Science. edition. K.: Либідь, 2006. 272 c
3. Myasishchev VN Psychology of relations: selected psychological works. M .: Inst. Of Practice. Psychology. Voronezh: NPO MODEK, 1995. 356 p
4. Moskalets VP Psychological foundations of spirituality education in the Ukrainian national school. Author's ref. dis. ... Dr. psycho. Science: special. 19.00.07 "Pedagogical and age psychology". K.: 1996. 49 p.
5. Lipkin SI Bhagavad-gita (selected). Voznesensk. 2011. 22 p.
6. Pomytkina L., Gudmanian A., Kovtun O., Yahodzinskiy S., Personal choice: strategic life decision-making and conscience, E3S Web of Conferences, Vol.164, 10021 (2020) <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021>
7. Pomytkina L., Moskalyova L., Podkopaieva Y., Gurov S., Podplota S., Zlahodukh V. (2019) Empirical studies of socio-psycho-logical conditions of formation of ideas about the spiritual ideal in primary school children, International Journal of Children's Spirituality, 24:4, 371-388, SCOPUS DOI: <https://doi.org/10.1080/1364436X.2019.1672626>
8. Pomitkin E.O. Psychological regularity and mechanism of spiritual development of children and

---

youth. Dis. ... Dr. Psychol. Science: 19.00.07. Kyiv, 2009. 517 p.

9. Savchin M.V. The spiritual potential of man: a monograph. Ivano-Frankivsk: Play Publishing House of Prykarpattia University. 2001. 203 p.

10. Stavytska S.O. Genesis of spiritual self-consciousness of youth: dis. ... Doc. psycho. Science: special. 19.00.07. K.: 2012. 470 s.

Надійшла до редколегії: 30.06.2022

Прийнята до друку: 04.07.2022

# МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

УДК: 159.9

*О.Тімченко, д.психол.н., проф., головн.н.с. лаб. (ORCID 0000-0002-8733-8076)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## 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 стратегій у роботі з внутрішньо переміщеними особами:

**А.** 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.** *Навчасно 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 до тих пір, поки 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 через кошмари... 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 неухважність, 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...

Надійшла до редколегії: 18.06.2022

Прийнята до друку: 29.06.2022

**УДК: 159.9**

*О.Тімченко, д.психол.н., проф., головн.н.с. лаб. (ORCID 0000-0002-8733-8076)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## **ДУШЕВНІ РАНИ ВІЙНИ (психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями)**

Вторгнення росії в Україну викликало одну з найбільших міграційних криз у світі у XXI столітті: понад 6 млн. українських біженців були змушені втекти від російської агресії. Через обмеження на виїзд з України осіб чоловічої статі призовного віку від 18 до 60 років, 90% українських біженців становлять жінки та діти.

За даними ЮНІСЕФ, до 24 березня 2022 року більш як половина всіх дітей в Україні (приблизно 7,5 млн.) були змушені залишити свої будинки, з них приблизно 1,8 млн. - стали біженцями в інших країнах.

Основними напрямками міграції українських біженців є Польща, Румунія, Угорщина, Молдова, Словаччина та Німеччина. При цьому Польща прийняла більше біженців з України, ніж решта європейських країн разом узятих (станом на 10 травня 2022 року - понад 3,3 млн. українців) [1].

Фактично усі українські біженці пройшли складний шлях, щоб бути зараз там, де вони є. Однак, навіть якщо більшість з тих, хто покинув батьківщину, вже і знаходяться в безпеці, вони все одно продовжують нести рани війни у своїх душах (хоча, дуже часто, і не усвідомлюючи це)...

Прийняття рішення покинути батьківщину стає для багатьох людей однією з найбільш стресогенних подій. Часто літні люди відмовляються їхати самі і дітей з онуками від себе не відпускають.

Страх невідомості у літніх людей, – що там буде в чужій країні, за межами мого будинку, – психологічно сильніший навіть, ніж страх смерті. Вони думають приблизно так: діти і онуки поїдуть, а ми переживатимемо (у психології це називається сепараційна тривога); нехай краще тут живуть із нами...

Виходить така картина – є люди похилого віку, яких не можна кинути і є діти, яким потрібно забезпечити безпеку. І взагалі виходить, що батьки цих діточок мають ухвалити якесь непопулярне рішення, не компромісне (у психологів є така фраза – «зрада неминуча», – це коли ми вибираємо між «чимось» і «чимось»). У такій ситуації потрібно сісти і поміркувати, що буде психологічно менш стресогенним – виїхати за кордон і там витримувати напругу і провину, стикатися зі своїми почуттями, що залишив батьків, але вибрав безпеку для своїх дітей, або залишитися з батьками, але без перспектив для дітей в умовах постійних обстрілів міста, або (що найгірше) – окупації... На наш погляд, все ж таки головне завдання батьків – турбота про життя та майбутнє своїх дітей.

За кордоном майже всі українські біженці з психологічної точки зору стикатимуться:

- ✓ з відчуттям втрати рідного дому, звичного способу життя;
- ✓ з почуттям, що людина не на своєму місці, чужа, «без батьківщини»;

- ✓ з острахом за себе та близьких;
- ✓ з відсутністю перспектив, невпевненістю у завтрашньому дні;
- ✓ з почуттям самотності та провини;
- ✓ з відчуття своєї непотрібності (особливо у літньому віці) [2].

Щоб вижити у цій новій ситуації, дорослим та дітям треба адаптуватися.

Адаптація психіки дорослого українського біженця до нових реалій життєдіяльності (як, доречі, і кожної людини, яка волею долі опинилася в надзвичайно складній кризовій ситуації) проходитиме через три основні реперні точки - 8, 12, 21 день від початку кризи [3]. І лише після 21 дня психічний стан більшості наших громадян, які опинилися за кордоном внаслідок російської агресії, почне потроху відновлюватися: українські біженці відчуватимуть цілу гаму емоцій та почуттів, іноді дуже суперечливих: від зневіри, відчаю, паніки, заперечення до натхнення, ейфорії, збудження. Такі коливання настрою стануть нормальною реакцією організму на ситуацію, яка вийшла за межі звичайного особистісного досвіду.

Доросла людина вже зможе обговорювати якісь нейтральні теми, а не тільки говорити про війну. Так, це вже буде інша комунікація, не як у перші дні перебування за кордоном, коли майже у 100% біженців спостерігатиметься шок та заперечення всього, що не стосуватиметься війни. Наразі настане інша стадія: хтось почне звинувачувати когось, інший впаде в депресію, третій більш активно братиме участь у якихось заходах, хтось перевозитиме свою родину в

іншу, більш безпекову, на його думку, країну...

Що стосується адаптації дітей... Дитяча психіка гнучкіша ніж доросла, тому діти швидше адаптуватимуться.

Наші діти дуже швидко починають спілкуватися з дітьми з країни, яка прийняла українських біженців, навіть без знання іноземних мов. Втім, все, що стосується дітей, це, звичайно ж, перш за все, робота батьків. Адже в іншій країні дітям від батьків важливо отримувати не тільки турботу, а ще й постійно відчувати емоційну опору.

Важливо помічати страхи дітей і в жодному разі не знецінювати їх. Ось часто кажуть: «...Та вже все страшно позаду, вже не страшно, вже не стріляють, не бомблять, ну глянь навколо, не бійся...». Ніби страх дитини – це неправда... Навпаки, треба помічати, говорити з дітьми з позиції «очі в очі», обов'язково сідати на рівень зросту дитини (це дуже важливо!). І прямо говорити: «Я бачу, що ти боїшся... я розумію твій страх... бачу його... я тебе розумію... дай я тебе обійму... Я дорослий, я все вирішу, я все організую, все це витримаю...».

Іншими словами, потрібно проявляти по відношенню до дитини дорослу позицію підтримки та турботи. Дитина на цю дорослу позицію спиратиметься і буде набагато спокійнішою.

Бажано знайти можливість попрацювати українським дітям з українськими психологами. Але якщо такої можливості немає, треба пам'ятати, що в таких ситуаціях добре працюють різноманітні цікаві психологічні техніки, наприклад, арт-терапія [3].

Що стосується адаптації власне дорослих біженців... Слідом за

М. Яхно [4], спробуємо розібратися з основними негативними психічними станами, які найбільш вірогідно спостерігатимуться у українських біженців.

**А. Стан недовіри:** правила та умови у новій країні можуть викликати нерозуміння, обурення, сприйняття їх як обмеження, атаку на свободу чи безпеку. Наприклад, внутрішній опір необхідності вивчати мову країни, яка надала тимчасовий притулок, обов'язково здавати дітей у садок чи школу, проходити низку юридичних процедур, жити не за тих умов, до яких звикла людина або які очікувала. Це відбувається тому, що довіра до безпеки у світі серед біженців підірвана. Їх психіка навіть у безпеці все ще продовжуватиме воювати - тепер уже з тими, хто поруч.

Маючи досвід агресії, порушення базових людських прав та потреб на життя та свободу, біженець може бачити атаку навіть у безпечному середовищі - там, де її насправді немає. Наприклад, більшість з тих наших співвітчизників, хто волею долі опинився сьогодні на чужині (як, доречі, і внутрішньо переміщені особи), ще довго лякатимуться салюту, плутаючи його з вибухами. Адже сприйняття після травми схоже на оголений нерв.

**Реакції:** гнів, саботаж (явний чи прихований), вимога справедливості, найкращого відношення, протест, бунт. Доросла людина на чужині може відчувати, що хтось має відповідати за її страждання, надати компенсацію за покинутий будинок, вирвані коріння, біль. Перші люди, на яких виливається їх гнів, - це ті, хто опинився поруч та ті, хто надає соціально-психологічну допомогу (екстремальним психологам ДСНС України така реакція постраждалих від надзвичайної

ситуації добре відома!). Крім того, біженці ще можуть вважати, що їх недостатньо розуміють або надають не ту підтримку, якої ви потребують.

**Що з цим робити:** сердитися - це нормальна реакція на події, що відбулися. Людина має на це повне право. Адже те, що сталося з нею, є жахливим і несправедливим. У той же час, їй важливо помічати, коли продовжується її войовнича риторика не з ворогами. Тому, коли якісь український біженець буде думати, що на 100% має рацію, - це не так. Коли людина помітить свій гнів, важливо надати самої собі час, щоб повернути зв'язок із реальністю та вже після цього спокійно починати аналізувати ситуацію.

Війна ще не закінчилася, але для мене і моєї родини залишилася позаду... Тепер ми у безпеці... Навколо люди, які бажають допомогти і, головне, - надають (!) посильну підтримку.... Водночас, перебування в новій країні - це ще один виклик для мене і моєї родини... Це непростий для мене і моєї родини період. Однак для мене та моєї родини у цьому періоді є свої, особливі завдання:

✓ відновлюватися, адаптуватися. Нагадувати собі та членам моєї родини, що тут безпечно;

✓ знайомитися з правилами та законами країни, де ми в гостях, дотримуватись звичаїв. Ці правила не лише для нас, а й для всіх громадян країни, до якої ми приїхали. Так ми можемо висловити свою повагу та подяку людям, які допомагають нам;

✓ вчитися новим навичкам життя в іншій країні, мові, культурі, звертатися за допомогою у разі, якщо чогось не знаєте;

✓ вибудовувати нові контакти, знайомства та комунікації, шукати шляхи своєї особистої

реалізації за нових умов, приймати зміни [4].

**Б. Стан провини:** почуття провини за те, що вижили, за те, що зараз у безпеці, а інші – ні.

*Реакція:* вина не дає права радіти життю. Виникає почуття пригніченості, апатії, самоїдства.

*Що з цим можна робити:* Вина – це злість, яку людина спрямовує на себе; вона роз'їдає душу, робить найжорстокішими катами для самих себе. Тепер лінія фронту лежить у людини усередині. Цей гнів насправді адресований ворогові, агресору, війні, несправедливості та трагедіям. Ця злість не знайшла виходу, тому спрямована всередину. Важливо не дати їй руйнувати особистість.

Злість - це психічна енергія, яку біженець може направити в конструктивне русло, принісши користь насамперед собі та тим, кому може допомогти. Треба розуміти, що: «Ви точно хороша людина... У Вас велике серце, якщо в такій складній і страшній ситуації Ви думаєте та співчуваєте іншим... Ви там, де маєте бути... Ваше місце серед живих – і це найголовніше... Ви зробили можливий вибір у страшній ситуації... Ви потрібні цьому світу, ви можете зробити ще багато добрих справ... Вашої провини у тому, що сталася війна, немає. Ви просто людина і можете небагато. Зараз важливо приймати і бачити свою вразливість, тоді Ви зможете побачити свою реальну силу... Насамперед важливо дозволити собі турбуватися про себе, тоді Ви зможете подбати про інших... Країні можна допомогти з безпечного місця. Починайте з маленьких дій: спочатку Вам самим потрібно адаптуватися, потім Ви за ситуацією знайдете свій спосіб, як бути корисним іншим та батьківщині. Це можуть бути

прості слова підтримки тим, кого знаєте, пости у соцмережах, допомога біженцям, таким, як Ви самі... Вірте, Ваша увага, стійкість, любов та допомога важливі нашій країні. Ми всі частина одного організму – України...» [4].

**В. Стан неприйняття і покинутості:** це коли людина не сприймає реальність, яка відбувається і в яку вона потрапила. Виникає відчуття, що вона тут лише на кілька днів, максимум – кілька тижнів, здається, що війна ось-ось закінчиться і все повернеться, як було.

*Реакція:* людина чекає, не адаптується до нових умов, не відчуває перебігу часу, смаку їжі, відхилиє пропозиції та можливості. Психологічний стан погіршується, бо людина перебуває весь час у спогадах і тузі за минулим, у моніторингу новин та тривозі про близьких, в очікуванні майбутнього. Вона знаходиться в ступорі, розбалансованості, «між небом і землею». Виникає безсилля, безпорадність, скутість, замороженість та неможливість ні на що впливати, неможливість думати, відчай, апатія, відсутність сил, відсутність перспектив. У такі моменти людина відчувається самотньою, вразливою, нікому не потрібною, ніби її ніхто не бачить, відчуває втрату «землі під ногами».

*Що з цим робити:* переживати страх, гіркий сум за втраченим, бажання повернутися, щоб все, що трапилося, було страшним сном за нинішніх обставин – це нормальна реакція на ситуацію, яка виходить за межі власного досвіду. Ваша душа болить та плаче. Це означає, що у Вас живе людяність, Ви здатні відчувати. Ми обов'язково повернемося, але коли і за яких обставин це станеться, зараз неможливо передбачити. Щоб

наблизити перемогу, нам слід виходити зі стану пасивного спостерігача у стан активності. На жаль, ми не можемо знати, коли війна закінчиться. Ми можемо вірити і сподіватися, що це станеться якнайшвидше, але маємо бути готові до всього.

Тепер найближчими головними завданнями є адаптація та соціалізація в тих умовах, які є зараз. Будучи більш адаптованими, - а значить психологічно стійкішими, - Ви зможете знайти способи, як підтримувати тих людей, яким зараз гірше, бути для них психологічною опорою або знайти свій спосіб зробити маленький внесок у нашу перемогу.

Дайте собі час. Ви живі... Ви потрібні своїм близьким... Відчуйте потреби Вашого тіла: виспатися, випити води, поїсти... Нагадайте собі про все добре, що у Вас є. Ваші спогади, Ваші таланти, Ваші почуття, Ваші вміння та навички, Ваш досвід, Ваше почуття гумору завжди будуть із Вами... Згадайте про Ваші особисті ресурси, які надавали Вам сили до війни: віра, творчість, професія, аналіз інформації, музика та фільми, відносини, фізична активність, тощо.

Ставте маленькі цілі на день: сходити в магазин, доїхати до певної локації, оселитися, прибрати, прийняти душ, зареєструватися, пообідати, написати повідомлення, познайомитися з кимось, вивчити кілька нових слів... Коли ви будете робити маленькі справи, до вас дуже швидко повернеться віра в себе та свої сили [4].

**Г. Стан соціальної ізоляції:** почуття «сам у полі воїн», відчуття того, що іншим байдуже, що вони не здатні зрозуміти лихо, що самому впоратися простіше. Стан соціальної ізоляції призводить до тотальної

самотності та вигоряння, тому що об'єктивно людина, яка перебуває в іншій країні, не може з усім упоратися сама.

*Реакція:* людина все намагається зробити самостійно, уникає контактів, не звертається по допомогу, тому що все одно в ній нібито немає сенсу.

*Що з цим робити:* Важливо знайти хоч одну людину в оточенні, якій зможе біженець довіряти. Не треба боятися просити про допомогу. Бажано ділитися з оточуючими власним досвідом знайомства з людьми та прийняття їхньої підтримки [4].

Підводячи підсумок, відзначимо, що єдиного дієвого рецепта для швидкої адаптації українських біженців до нових реалій життя, який би підходив усім, на жаль не існує. Комуś допоможе спілкування з українцями, що теж живуть поруч, іншим – навпаки, допоможе спілкування з місцевими жителями.

Порада, яку можна б було дати усім тим, хто волею долі опинився зараз в іншій країні, звучить так - не намагайтесь якомога швидше «розчинитись» в іншому середовищі, не насилуйте себе. Спостерігайте, вчіть мову, не порівнюйте себе з іншими, не звинувачуйте себе, дозволяйте собі чогось не розуміти, не знати, просити про допомогу.

І не соромтесь звертатись за допомогою до спеціалістів. Адже людина, яка волею долі стала біженцем, може не усвідомлювати, що зіткнулася з однією або кількома з вищезгаданих проблем. Її внутрішній стрес може проявлятися у депресії, психосоматичних скаргах, тривожності, розладах сну, або проблемах з управлінням гнівом. У всіх випадках таким людям

необхідна буде професійна підтримка [5].

### Література

1. Миграционный кризис, вызванный вторжением России на Украину //Режим доступу: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9\\_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81,\\_%D0%B2%D1%8B%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9\\_%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC\\_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BD%D1%83](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81,_%D0%B2%D1%8B%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BD%D0%B0_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BD%D1%83)

2. Яковлева Е. Знакомо чувство одиночества и вины? Рассказываем, что такое синдром беженца и как его облегчить //Режим доступу: <https://vikna.tv/ru/dlia-tebe/psykholohiia/znakomo-chuvstvo-odinochestva-i-viny-rasskazyvaem-что->

[такое-sindrom-bezhencza-i-kak-ego-oblegchit/](https://vikna.tv/ru/dlia-tebe/psykholohiia/znakomo-chuvstvo-odinochestva-i-viny-rasskazyvaem-что-takoe-sindrom-bezhencza-i-kak-ego-oblegchit/)

3. Бенатов Д. Украинский психолог Ольга Панчук: Нет ни одной войны, которая длилась бы вечно //Режим доступу: <https://www.lrt.lt/ru/novosti/17/1657992/ukrainskii-psikholog-ol-ga-panchuk-net-ni-odnoi-voiny-kotoraia-dlilas-by-vechno>

4. Яхно М. Сложный путь. Психологическая памятка беженцам //Режим доступу: <https://life.nv.ua/blogs/ukrainskie-bezhency-kak-adaptirovatsya-v-novoy-situacii-psihiologiya-50231370.html>

5. Відчуття втрати, провинна і чужа мова. З якими проблемами стикаються вимушені переселенці й біженці з України, як їм зарадити й чим допомогти //Режим доступу : <https://life.nv.ua/ukr/health/bizhenci-z-ukrajini-chomu-vinikaye-pochuttya-provini-vtrati-psihiologichna-pidtrimka-50226789.html>

Надійшла до редколегії: 05.06.2022

Прийнята до друку: 21.06.2022

