

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

Грінько М.М.

полковник служби цивільного захисту,

начальник управління персоналу

Головного управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій

в Одеській області

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ДСНС ПІСЛЯ ЇХ УЧАСТІ В ЛІКВІДАЦІЇ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Всесвітня організація охорони здоров'я відносить професію пожежного-рятувальника до десяти найнебезпечніших професій у світі. [1,7] Екстремальні умови діяльності, з якими стикається особовий склад пожежно-рятувальних підрозділів, з психологічної точки зору, характеризується сильними психотравмуючими факторами: безперервною нервово-психічною напругою; постійною загрозою життю та здоров'ю; емоційними та стресовими розладами. Якщо своєчасно не надавати особовому складу психологічну допомогу, це може викликати гострі стресові реакції, депресивні стани, проблеми зі сном, зниження апетиту, постійне почуття втоми, ослаблення пам'яті, зниження концентрації уваги. Що у свою чергу може призвести до підвищення травматизації, посттравматичних стресових розладів, психосоматичних розладів. Таким чином, наявність стрес-факторів негативно позначиться на ефективності діяльності служби, психічному та фізичному здоров'ї рятувальників [7,11,12].

Аналіз окремих результатів досліджень [11,12] свідчить, що психофізіологічний стан особового складу пожежно-рятувальних підрозділів не повністю відновлюється, якщо під час чергувань вони виїзжали на ліквідацію наслідків надзвичайних ситуацій.

Питання особливості збереження психічного здоров'я особистості в кризових життєвих умовах, соціально-психологічної адаптації та реабілітації особистості, яка пережила кризові події, стресові реакції на екстремальну ситуацію та методи психофізіологічної стабілізації організму після травматичних подій нами досліджуються з 2018 року [9]

У 2018 році нами була розроблена та впроваджена в службову діяльність ГУ ДСНС України в Одеській області анкета «Актуальний психологічний стан особового складу після надзвичайних ситуацій», завдяки якій досліджувалась динаміка психічних станів особового складу та вплив на них надзвичайних ситуацій з загрозою для власного життя та з масовою загибеллю людей. Також досліджувався вплив травматичних подій на сімейні відносини. Ця ж анкета застосовувалась для відслідкування тенденцій змін станів після участі у надзвичайних ситуаціях військового характеру.

За результатами досліджень, в яких прийняли участь біля 2000 працівників ДСНС протягом 5-ти років встановлено, що після ліквідації надзвичайних ситуацій із загрозою для власного життя, більшість особового складу не мали явних ознак стресових розладів. Але, 2-4% працівників відчували деякі з таких ознак, як емоційне збудження, тривога, фізичний дискомфорт, страх, безсоння, безконтрольні спогади, озлобленість, апатію – понад 1 місяця.

Аналіз відповідей рятувальників щодо ознак стресових розладів після ліквідації надзвичайних ситуацій із загибеллю людей, показав, що показник став вище - майже 6% рятувальники мали деякі симптоми понад 1 місяця. Було досліджено, що це в основному це - особовий склад, який мав високу частоту виїздів на ліквідацію надзвичайних ситуацій з масовою загибеллю людей. Також, на стан рятувальників впливав факт загибелі дитини того ж віку, що у сім'ї рятувальника.

Аналіз психічних станів фахівців екстремальних видів діяльності після травматичних подій показав, що одні екстремальні події конкретний суб'єкт не сприймає як травматичні, тобто загрозливі та небезпечні для нього, вони можуть бути нейтральними або позитивними. Інші події фахівці екстремальних видів діяльності сприймають як стресові, але мають достатньо ресурсів та стратегії подолання, щоб справитися з наслідками травматичних подій самостійно. Трет'ї екстремальні події – є травматичними і вимагають психологічної допомоги. Досвід, який руйнує одну людину, для іншої може бути нейтральним або ефективним для

р

о

с

т

В цих випадках є умови, які впливають на те, отримає фахівець психологічну травму або ні. По-перше, це- значущість події для індивіда, по-друге, тілесне відпрацювання, вміння вивільнити напругу з тіла, по-третє - психосоціальна підтримка, яку вони отримують в житті.

Згідно нормативних документів особовий склад ДСНС потребує після перебування в надзвичайних ситуаціях та після виконання завдань за призначенням в зоні бойових дій психологічну допомогу, психологічне відновлення, психологічну підтримку, медико-психологічну реабілітацію.

Останні дослідження підтверджують, що будь який стресовий досвід перебуває в континуумі “тіло-свідомість” Травма у фізичній, психологічній, емоційній або міжособистісній сфері неминуче позначається на тілі ДСНС України в Одеській області з напрямку психологічної підготовки психологічні технології щодо психофізіологічної стабілізації організму особового складу.

Важливу роль в психологічному відновленні особового складу ГУ ДСНС України в Одеській області після ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій грала іпотерапія. Особливість впливу іпотерапії полягає в тому, що одночасно тренуються слабкі м'язи та розслабляються спастичні м'язи. Знижується рівень стресу, підвищується працездатність нервової системи, стресостійкість, увага, розвивається координація та рівновага, поступово відбувається покращення та відновлення втрачених навичок розслаблення.

Надзвичайно важливу роль відіграла не лише їзда на коні, а й безпосередній контакт з твариною. Такий комплекс допомагав усунути стресовий стан, позбутися напруги, почуття страху та тривоги. Особовий склад відчував на собі ефективну дію іпотерапевтичних занять, що допомогало позбутися втоми, заспокоїти нервову систему та покращити самопочуття.

В 2020-2021 роках, в рамках спільного проекту МВС України та ОБСЄ нами були отримані знання, практичні навички та сертифікація, в рамках курсу “Психологічний супровід (психологічна реабілітація) в екстремальних

ситуаціях” щодо методів Травмофокусованої терапії та методики Trauma Releasing Exercises (TRE) Девіда БЕРСЕЛІ. [2,3,4,13]

З вересня 2021 року, на базі пожежно-рятувальної частини ГУ ДСНС України в Одеській області було впроваджено пілотний проект з використанням методики TRE. Рятувальники виконували систему вправ, метою яких є відновлення природних процесів підтримки психофізіологічного балансу організму.

Методика TRE виходить із передумови, що в тілі людини є природна здатність до відновлення від травматичного досвіду, і тому можна зцілюватися фізично та психологічно від багатьох травматичних переживань самотійно. Згідно Девіда Берселі [13], важлива група м'язів, які приймають на себе основні спазми та напруження під час «втечі або боротьби» - це повздошно-поперекові м'язи. Вони захищають наш центр тяжіння і після травматичного досвіду розслабляються не так легко, як інші м'язи тіла. Поряд з цим, коли, в результаті травматичного досвіду ці м'язи спазмуються, то вони тягнуть тіло вперед. Але ми випрямляємось за рахунок вторинного напруження в інших м'язах, які переплітаються уздовж хребта. Це визиває біль і напруження, в різних частинах тіла. Тіло хоче звільнитися від напруження і розслабитися. Якщо розслабитися не вдається, то напруження переходить у хронічне. А це є основною причиною посттравматичного стресового розладу (ПТСР).[2,3,4,8]

Система вправ TRE запускає «зіпсований» природний механізм звільнення від напруги через неогенне тремтіння. За результатами протоколів, консультацій та спостереження за особовим складом, який приймав участь у пілотному проекті, їх самопочуття і настроїв покращились, вони швидше відновлювались після ліквідації надзвичайних ситуацій.

Іноді людина може і не усвідомлювати того, що вона потребує допомоги або якої саме допомоги, тому робота щодо психологічної допомоги, відновлення та підтримки особового складу ДСНС після перебування в зоні бойових дій є профілактикою розвитку ПТСР та засобом турботи про фізичне та психічне здоров'я фахівців екстремальних видів діяльності [7].

Список використаної літератури

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Навчальний посібник. – Київ, УВ «ПУЛЬСАРИ», 2017, - 216.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1 / за ред. Н. Пророк — Київ, 2018.- 208с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2 /за ред. Л. Царенко — Київ, 2018.- 240с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3/ за ред. Л. Гридковець — Київ, 2018.- 236с.
5. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. – Київ, НТУУ «КПІ», 2016, - 230с.
6. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах :навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, С. М. Миронець та ін. – К. : нац. торг.-екон. ун-т., 2015. – 652 с.
7. Афанасьєва Н. Є. Вплив посттравматичного стресового розладу на професійну мотивацію пожежних-рятувальників / Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2012. – №11. – С. 9-15.
8. Вебер Томас. Травмофокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем/ Переклад з німецької: Гладун І.М.- Х.: вид-во “ЛИТЕРА НОВА”, 2020 — 164 с.
9. Грінько М.М. Стресові реакції на екстремальну ситуацію та особливості надання першої психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій (подій) на території Одеської області. /Матеріали ІІ міжнародної науково - практичної конференції/ за ред. д.ю.н., проф. Аракелян М.Р.; Національний університет "Одеська Юридична академія". - Одеса: Видавничий дім “Гельветика”, 2020.-316 с.113.
10. Сеймук А. О. Психологічна регуляція та фізичні вправи в процесі напруженої розумової діяльності: навчальний посібник / Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. –163 с.

11. Фомич М. В. Психологічні особливості розвитку професійно важливих якостей начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту : [монографія]/Черкаси : видавець Ю. Чабаненко, 2014. – 166 с.

12. Миронець С. М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: [монографія] / С. М. Миронець, О. В. Тімченко. – К. :ТОВ «Август Трейд», 2008. – 249 с.
erceli - BookSurge Publishing, 2005. - 90 p.

THE IMPORTANCE OF MOTIVATION IN THE SUCCESS OF STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES	60
<i>Войтенко Н. С., Єрмакова А. Ю..</i>	
ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	63
<i>Joana Berger-Estilita</i>	
UNDERSTANDING AND MITIGATING PROFESSIONAL BURNOUT SUNDROME: A COMPREHENSIVE EXPLORATION.....	67
<i>Гарькавець С.О., Волченко Л.П.</i>	
ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	70
<i>Гойда М.О.</i>	
АКТУАЛЬНИЙ СТАН НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ.....	73
<i>Горицька О.В., Єрмаков М. Ю.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СУЧАСНИХ ПІДПРИЄМЦІВ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ.....	80
<i>Грінько М.М.</i>	
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ДСНС ПІСЛЯ ЇХ УЧАСТІ В ЛІКВІДАЦІЇ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	84
<i>Данилюк І. В., Курапов А. О., Ягіяєв І. І., Малишева К. О., Льошенко О. А., Литвин С. В.</i>	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ХЕМОФОБІЇ ТА НЕГАТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВАКЦИНАЦІЇ.....	90
<i>Жусь О.М.</i>	
ФІНАНСОВА ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПЛАНУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ	95
<i>Загоруйко Н.М.</i>	
КОЛОРАТИВНІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТИВНА РЕАЛЬНІСТЬ ТА ВІДОБРАЖЕННЯ ЇЇ У ПСИХОЛОГІЇ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ МОВЛЕННІ	98
<i>Єрмакова С.С.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ УПРОВАДЖЕННЯ БІОЕТИКИ В ОСВІТНЮ ПРАКТИКУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	102
<i>Єрмакова С.С., Воронецька Д.О.,</i>	
ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ ЯК МОДЕРАТОР ЇЇ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	105
<i>Єрмакова С.С., Каранфілова О.В.</i>	
РОЗУМІННЯ СВІТУ У ПРОЦЕСІ СВІТОГЛЯДНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	109
<i>Єрмакова С.С., Криворучко В.О.</i>	
ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ: ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ ТА ГЛОБАЛЬНІ КОНТЕКСТИ ІСНУВАННЯ.....	113
<i>Yermak K.</i>	
THE RELATIONSHIP OF PARTNERS IN MARRIAGE AND THEIR IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF THE CHILD	116