



УДК 316.6

**PSYCHOLOGY OF EXTREME SITUATIONS IN MODERN UKRAINE
ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ****Liubyskyi M.O./Любицький М.О.***Educator / Здобувач освіти**Leonid Yuzkov University of Management and Law /**Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова**Khmelnytskyi, Heroiv Maidan, 8 / м. Хмельницький, Героїв Майдану, 8***Shutiak I.A./ Шутяк І.А.***ORCID:0009-0008-0513-8101**Honored Teacher of Ukraine / Заслужений вчитель України**Podilsk Vocational College of food Industry NUHT /**ВСП «Кам'янець - Подільський фаховий коледж харчової промисловості НУХТ»**Kamianets- Podilskyi, Suvorova, 2 / м. Кам'янець – Подільський, Суворова, 2*

Анотація. В роботі розглянуто роль психології в екстремальних ситуаціях та її вплив на психічне здоров'я та адаптацію людей до нових умов. Наведенні ключові аспекти психології екстремальних ситуацій у контексті України. Зосереджена увага на тому, як впливи війни формують психологічні реакції та стратегії адаптації населення. Також розглянуто важливість безперервного психологічного супроводу та психотерапевтичної підтримки для тих, хто потрапив у складні життєві обставини.

Ключові слова. Війна, психологічна допомога, екстремальні ситуації, психічна саморегуляція, психотерапія.

Вступ.

В Україні, як і в багатьох інших країнах світу, переживання екстремальних ситуацій стали складною реальністю. Військовий конфлікт та непередбачувані природні катастрофи залишають невимовні сліди у житті громадян. Психологія екстремальних ситуацій відіграє надзвичайно важливу роль у підтримці психічного здоров'я та адаптації до нових умов. Велика потреба постає розглянути ключові аспекти психології екстремальних ситуацій у контексті України, зосередитись на тому, як впливи війни формують психологічні реакції та стратегії адаптації населення. Також потрібно звертати увагу на важливість безперервного психологічного супроводу та психотерапевтичної підтримки для тих, хто потрапив у складні життєві обставини.

Основний текст.***Психологічна допомога в умовах війни: досвід України, Європи та світу.***

Україна, перебуваючи в умовах військового конфлікту, стикається з викликами психологічної адаптації та подолання стресу для свого населення. Постійна загроза та невизначеність ситуації сильно впливають на психічний стан громадян. Важливість психологічної допомоги у таких умовах стає надзвичайно ваговою. У цьому розділі ми розглянемо підходи до психологічної підтримки, що вже використовуються в Україні, а також взяємо на увагу досвід Європи та інших країн у наданні психологічної допомоги під час екстремальних ситуацій. Наразі Україна активно впроваджує програми психологічної допомоги для військовослужбовців та цивільного населення. Ці програми орієнтовані на різні вікові та соціальні групи, враховуючи специфічні



потреби кожної категорії. У країнах Європи та світу також існує цінний досвід та ефективні практики психологічної допомоги в умовах кризових ситуацій. Зокрема, важливість командної роботи психологів та медичного персоналу, а також забезпечення доступу до консультування та терапії.

Україна, в умовах війни впроваджує комплексні програми психологічної підтримки для різних категорій населення.

Ось декілька основних підходів, що використовуються:

- *Індивідуальна психотерапія та консультування:*

Досвідчені психологи надають індивідуальну психотерапевтичну підтримку особам, які відчують психологічний тиск внаслідок військових подій. Цей підхід дозволяє зосередитися на конкретних проблемах та емоціях, що переживаються кожною окремою особою.

- *Групова терапія та психологічні тренінги:*

Важливим елементом психологічної підтримки є групова робота, де люди можуть спілкуватися та ділитися своїми власними досвідами. Групові сесії надають можливість знайти підтримку у спільноті та вирішити подібні проблеми разом.

- *Кризовий інтервент:*

Психологи надають невідкладну психологічну допомогу в ситуаціях, коли людина потрапляє в екстремальний стрес або кризову ситуацію. Це може бути надання емоційної підтримки, практичних порад або організація швидкої допомоги.

- *Розвиток стратегій самопідтримки та резилієнтності:*

Психологи працюють над розвитком особистих навичок, які допомагають адаптуватися та впоратися з емоційним навантаженням у військових умовах.

- *Сімейна психотерапія:*

Важливо пам'ятати, що війна впливає не тільки на окремих осіб, але і на їх сім'ї. Тому психологи працюють з родинами, допомагаючи їм зберігати підтримку та згуртованість.

Ці підходи покликані спільно створювати систему комплексної психологічної підтримки для громадян України в умовах військового конфлікту.

Досвід Європи та інших країн світу у вирішенні психологічних проблем, пов'язаних із військовими конфліктами, є важливим джерелом вивчення та впровадження ефективних методів психологічної підтримки. Ось деякі аспекти цього досвіду:

Військова психологія та психотерапія: багато країн мають спеціалізовані програми з військової психології, які надають психологічну допомогу військовослужбовцям, ветеранам та їх сім'ям. Ці програми включають індивідуальну та групову терапію, тренінги з розвитку стратегій самопідтримки, а також кризовий інтервент.

Реабілітація та ресоціалізація ветеранів: Євросоюз та США вкладають значні зусилля у підтримку ветеранів та їхнє повернення до цивільного життя. Це включає психологічну підтримку, навчання новим навичкам та надання можливостей для професійного росту.



Мережі кризової допомоги: організації, які надають невідкладну психологічну допомогу у випадках кризових ситуацій. Ці служби дозволяють оперативно реагувати на стрімкі зміни в емоційному стані людей. Наукові дослідження та інновації в психологічній підтримці: інвестиції у дослідження психологічних аспектів військових конфліктів, щоб розробляти нові методи та підходи до психологічної допомоги.

Громадські та неприбуткові організації: надають безкоштовну або доступну психологічну допомогу та ресурси для тих, хто цього потребує. Цей глобальний досвід є джерелом надбань та навчань, які можуть бути корисні для України у покращенні системи психологічної підтримки у військових умовах.

Один із прикладів психологічної підтримки в Україні - це програма "Відкритий дім". Вона спрямована на надання комплексної психологічної та соціальної допомоги учасникам війни, ветеранам, та членам їхніх сімей. "Відкритий дім" надає широкий спектр послуг: Індивідуальна психологічна консультація та терапія: кожному учаснику програми надається можливість звернутися до кваліфікованого психолога для індивідуальної психологічної підтримки.

Групова психотерапія: учасники можуть брати участь у групових сесіях, де можна ділитися своїми досвідами та отримувати підтримку від однодумців. Розвиток особистої резилієнтності: програма надає можливість ветеранам та учасникам війни навчати навичкам стратегій самопідтримки та подолання стресу.

Сімейна психотерапія: психологічна підтримка також надається родинам ветеранів та учасників війни. Інші соціально-психологічні послуги: програма також надає інші підтримуючі послуги, які можуть включати психологічну підтримку при труднощах в пошуку роботи, правову допомогу та інше. Ця програма є лише одним із прикладів психологічної підтримки в Україні. Її існування свідчить про важливість надання психологічної допомоги тим, хто пережив важкі часи внаслідок військових подій.

Психотерапія в осередку надзвичайних ситуацій

У відповідь на виклики, які ставить перед сучасним суспільством надзвичайна ситуація (НС), ефективна психотерапія стає ключовим засобом підтримки і відновлення психічного здоров'я постраждалих осіб.

1. Основні принципи психотерапії в умовах НС

Швидка реакція: важливість негайної інтервенції після травматичної події не може бути переоцінена. Раннє втручання може зменшити ризик розвитку посттравматичних стресових розладів.

Фокус на ресурсах: замість того, щоб сфокусуватися виключно на травмі, психотерапія має акцентувати увагу на ресурсах особи та її можливостях відновлення.

2. Техніки та методика психотерапії в умовах НС

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): допомагає особам ідентифікувати та змінювати негативні думки та поведінку, які виникли після травматичної події.

Терапія експозиції: фокусується на тому, щоб допомогти постраждалим



особам стикатися з та обробляти свої травматичні спогади.

3. Залучення сім'ї та спільноти

Сім'я та спільнота часто стають ключовими ресурсами підтримки для осіб, які пережили НС. Психотерапевти акцентують увагу на залученні рідних та близьких в процес лікування, навчаючи їх способам підтримки та допомоги.

Також в Україні, в умовах війни, однією з ключових ініціатив було створення мобільних груп психологічної підтримки для військовослужбовців на передовій. Ці групи складаються з професійних психологів, які мають спеціальну підготовку для роботи в екстремальних умовах.

Під час зустрічей з військовими, психологи проводять індивідуальні та групові консультації, використовуючи техніки релаксації, стрес-менеджменту та когнітивно-поведінкової терапії. Вони також надають інструменти для самопомоги, щоб військові могли керувати своїми емоціями та реакціями в складних ситуаціях.

На додачу до безпосередньої роботи з військовими, ці групи також забезпечують підготовку командирам різних рівнів, допомагаючи їм розпізнавати ознаки емоційного вигорання чи посттравматичного стресового розладу у своїх підлеглих і надавати своєчасну допомогу.

Ця система психологічної підтримки не тільки сприяє підтримці духовної стійкості військових під час бойових дій, але також сприяє швидкому відновленню після повернення з передової.

Психічна (психологічна) саморегуляція

Психічна саморегуляція - це процес, в якому особа використовує свої ресурси для досягнення психологічного балансу та адаптації до зовнішніх обставин.

Психічна саморегуляція є ключовою для підтримання психічного здоров'я особи, особливо в умовах надзвичайних ситуацій. Вона допомагає особі керувати своїми емоціями, думками та поведінкою, адаптуючись до викликів та стресів оточуючого середовища.

1. Основні компоненти психічної саморегуляції

Самосприйняття: розуміння власних почуттів, емоцій та реакцій дозволяє особі встановлювати реальні цілі та розвивати стратегії для їх досягнення. Самосприйняття також впливає на самооцінку та самоповагу особи.

Самоконтроль: це не лише про контроль над імпульсами, але й про здатність обрати найкращий шлях дій, навіть коли емоції є високими. Самоконтроль допомагає уникнути реактивної поведінки та вибрати прорацьовані рішення.

Мотивація: від правильної мотивації залежить, наскільки ефективно людина може досягти своїх цілей. Вона визначає напрямок, силу та витривалість зусиль особи.

2. Техніки та методика психічної саморегуляції

Дихальні вправи: ці вправи можуть швидко знизити рівень стресу, забезпечуючи заспокоєння нервової системи. Регулярна практика допомагає покращити концентрацію та фокусування.

Наприклад дихання методом "квадрату".



Візуалізація: ця техніка дозволяє створити позитивний образ майбутнього або ситуації, що сприяє більш впевненому та оптимістичному підходу до життя.

Медитація та міндфульність: через поглиблену увагу до поточного моменту, ці практики сприяють психічному спокою, підвищують усвідомленість та знижують рівень тривоги.

3. Значення психічної саморегуляції в умовах війни

В умовах війни, коли стрес та невизначеність є постійними супутниками, психічна саморегуляція допомагає зберігати психічне здоров'я. Вона дозволяє особі адаптуватися до швидко змінюваних обставин, зменшує ризик депресії та інших психічних розладів.

Техніки та методики психічної саморегуляції.

****Дихальні вправи:** у військових госпіталях України були запроваджені дихальні практики для реабілітації поранених. Наприклад, ветерани війни після повернення з фронту часто стикалися з високим рівнем тривоги та стресу. Дихальні вправи допомогли їм відновити внутрішній спокій і зменшити відчуття тривоги.

****Візуалізація:** у скандинавських країнах, як-от Норвегія та Швеція, візуалізація часто використовується в тренуванні військових для підготовки до реальних операцій. Солдати уявляють себе в різних надзвичайних ситуаціях, що допомагає їм бути готовими до дій у реальності.

****Медитація та міндфульність:** США активно інтегрували програми міндфульності в своє військове навчання для зменшення військових травм та підвищення резилієнтності солдатів. Після навчальних курсів багато військових відзначали покращення у концентрації, зниження рівня стресу та поліпшення загального психічного стану.

Використання цих методик відбувається не лише в умовах війни, але й у мирний час для підготовки та психічної підтримки військовослужбовців та інших осіб, які працюють у надзвичайних умовах.

Висновки

1. В умовах війни психологічна підтримка та стійкість є невід'ємною частиною допомоги військовослужбовцям і цивільному населенню.
2. Досвід Європи, України та інших країн світу свідчить про важливість врахування психологічного аспекту у стратегіях гуманітарної допомоги.
3. Психічна саморегуляція виступає як ключова компетенція, що допомагає особам адаптуватися до екстремальних умов.
4. Техніки, такі як дихальні вправи, візуалізація та міндфульність, можуть бути ефективно використані для підвищення психічної стійкості.
5. Сучасні методи психотерапії дозволяють відновлювати психічний стан осіб, які пережили травми.
6. Адаптація зарубіжного досвіду до української дійсності може підвищити ефективність психологічної допомоги.
7. Розвиток психологічної служби у військових частинах та спільнотах є важливим кроком до створення стійкого суспільства.



8. На основі вивченого досвіду рекомендується розширювати психологічні програми для військових та цивільного населення України.

Ця стаття підкреслює важливість психологічної підтримки та розробки ефективних стратегій для підтримки психічного здоров'я в умовах війни та конфлікту.

Література.

1. Grossman, D. (2009). "On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society". Back Bay Books.
2. Shay, J. (1995). "Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character". Scribner.
3. Van der Kolk, B. (2015). "The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma". Penguin Books.
4. Herman, J. (1997). "Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror". Basic Books.
5. Kabat-Zinn, J. (2005). "Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life". Hachette Books.

Європейські джерела:

1. Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). "A cognitive model of posttraumatic stress disorder". Behaviour Research and Therapy.
2. European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS). Офіційний сайт організації, яка спеціалізується на травмі та стресі.
3. Maercker, A., & Müller, J. (2004). "Social acknowledgment as a victim or survivor: A scale to measure a recovery factor of PTSD". Journal of Traumatic Stress.

Українські джерела:

1. Василенко, І. (2016). "Психологічна допомога учасникам АТО: від теорії до практики". Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова.
2. Гнезділова, Я. (2018). "Посттравматичний стресовий розлад: причини, наслідки, методи допомоги". Київ.
3. Центр дослідження військової психології та педагогіки Збройних Сил України. Різноманітні публікації з питань психологічної допомоги та реабілітації учасників бойових дій.

Abstract. *The paper examines the role of psychology in extreme situations and its impact on mental health and people's adaptation to new conditions. Key aspects of the psychology of extreme situations in the context of Ukraine are presented. The focus is on how the effects of war shape the psychological responses and adaptation strategies of the population. The importance of continuous psychological support and psychotherapeutic support for those who find themselves in difficult life circumstances is also considered.*

Keywords. *War, psychological help, extreme situations, mental self-regulation, psychotherapy.*

Стаття відправлена 10.10.2023 р.
Liubyskyi M.O., Shutiak I.A.