

**Черкаський інститут пожежної безпеки  
імені Героїв Чорнобиля  
Національного університету цивільного захисту України**

**Навчально-науковий інститут воєнної історії  
Національного університету оборони України**

**Соціально-психологічний факультет  
Національного університету цивільного захисту України**

**Факультет психології Прикарпатського  
національного університету імені Василя Стефаника**

**Кафедра психології та педагогіки  
Національної академії національної гвардії України**

**Кафедра психології Черкаського національного  
університету імені Богдана Хмельницького**

**Відділ психологічного забезпечення підрозділів  
Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України**

# **ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

**Матеріали  
II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**23 квітня 2024 року**

**м. Черкаси**

**УДК 159.923**  
**ББК 88.4**  
**П 78**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
факультету цивільного захисту  
Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля  
Національного університету цивільного захисту України  
(протокол № 9 від 18 квітня 2024 р.)*

*Дозволяється публікація матеріалів збірника у відкритому  
доступі комісією з питань роботи із службовою інформацією  
в Черкаському інституті пожежної безпеки  
імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України  
(протокол № 5 від 15 квітня 2024 р.)*

**П 78** Проблеми психології діяльності в особливих умовах:  
Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квітня  
2024 р. – К. : 7БЦ, 2024. – 350 с.

**ISBN 978-617-549-306-9**

Збірник містить матеріали, представлені учасниками II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми психології діяльності в особливих умовах».

У публікаціях висвітлено широке коло проблем, пов'язаних з актуальними питаннями психологічного забезпечення службово-професійної діяльності підрозділів сил безпеки та оборони України; медико-психологічними основами збереження здоров'я й реабілітації учасників бойових дій та інших надзвичайних ситуацій; особливостями надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових травматичних подій.

Збірник адресований науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, спеціалістам у галузі психології, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями психологічних проблем діяльності в особливих умовах.

**УДК 159.923**  
**ББК 88.4**

**ISBN 978-617-549-306-9**

© Авторські тексти, 2024

3. Наказ МВС України від 02.01.2023 №1 «Про затвердження Програми психологічної підтримки за принципом «рівний – рівному» для навчання консультантів».
4. Настанова з організації соціально-гуманітарної роботи з особами рядового і начальницького складу та працівниками органів і підрозділів цивільного захисту: наказ МНС України від 06.03.2008 № 177. – Режим доступу: <https://surl.li/luhtn>.
5. Методичні рекомендації професійного відбору (mental tutor) та здійснення психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейських та осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та членів їх сімей. – Київ: МВС України. – 6 с.
6. Освіта дорослих: енциклопедичний словник / за ред. В.Н. Кременя, Ю.В. Ковбасюка. – Київ: Основа, 2014. – 431 с.
7. У МВС України презентували проект «Mental tutor» та концепцію психологічного супроводу / Портал МВС України. – Режим доступу: <https://surl.li/rugbt>.
8. Чорна В., Яковенко І. Тьютор особистісного розвитку дитини з особливими освітніми потребами в умовах інклюзії. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Філософія». Вип. 39. – С. 142-152.
9. Oxford wordpower dictionary: 30000 words / ed. S. Wehmeier. – Oxford: Oxford University Press, 1994. – 746 p.

### **ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ**

*Роксолана СІРКО, д-р психол. наук, професор,  
начальник кафедри практичної психології та педагогіки,  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

*Володимир СЛОБОДЯНИК, канд. психол. наук, доцент,  
начальник Інституту післядипломної освіти,  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*

Уявлення про особливості професійної діяльності психолога ДСНС України вивчалися за допомогою розробленої нами анкети «Особливості діяльності психолога оперативно-рятувальної служби», де представлені такі блоки: функціональний, який досліджував завдання, що має виконувати психолог у надзвичайних умовах; адаптаційний, де діагностувались особливості професійної адаптації до служби та навчання; блок стрес-чинників та методів їх подолання. В опитуванні брали участь 214 респондентів. Серед них: 41 особа (19,1 % від вибірки в цілому) є практичними психологами, які працюють у Державній службі з надзвичайних ситуацій та мають безпосередній досвід роботи у цій сфері; 121 особа (56,6 % від вибірки в цілому) являються студентами та курсантами перших-четвертих курсів спеціальності «практична психологія» Львівського державного університету безпеки життєдіяльності та 52 особи (24,3 % від вибірки в цілому) – студенти четвертого курсу Львівського державного університету внутрішніх справ спеціальності «психологія». Такий розподіл вибірки дозволив вивчити особливості діяльності психолога ДСНС безпосередньо при опитуванні практичних працівників та порівняти їхні думки з оцінкою студентів-психологів, які прослухали спеціалізовані курси навчальних дисциплін з професійно-екстремальної діяльності та мають уже певне уявлення про професію. Це, у свою чергу, дає змогу оцінити змістовне наповнення навчальних курсів.

При аналізі особливостей адаптації до специфіки умов діяльності психолога в структурі ДСНС виявлено, що у 17,0 % працюючих психологів адаптація була ускладнена. При цьому 19,5 % осіб вказують на проблеми в особистому житті, які

пов'язані з професією, що, в свою чергу, негативно впливає на адаптаційні процеси. В той же час, більшість студентів відмітили, що проблем при адаптації до умов навчання у спеціалізованих ВНЗ у них не виникало, і лише 19,2 % вказали на наявність дезадаптаційних моментів. Таким чином, по вибірці в цілому кожен шостий респондент має знижений рівень адаптивності (13,0 %), який в подальшому призводить до емоційного вигорання та професійних деформацій.

При дослідженні стрес-чинників професійно-екстремальної діяльності, які найбільш негативно впливають на здоров'я та працездатність спеціаліста, на думку практикуючих психологів системи ДСНС України, найбільш стресогенними факторами є: «загибель людей» (31,7 %), «робота з родичами загиблих» (31,7 %), «непередбачуваність обставин» (21,9 %), «емоційне вигорання» (19,5 %), «спілкування з журналістами» (17,0 %), «дефіцит часу при прийнятті рішень» (14,6 %), «неможливість повноцінного відпочинку» (14,6 %), «нервово-психічна напруга» (9,7 %). При цьому 92,6 % практикуючих психологів вказують на потребу значного реабілітаційного періоду після перебування у надзвичайних ситуаціях з метою профілактики емоційного вигорання та розвитку нервово-психічних захворювань.

Встановлені також стрес-чинники повсякденної діяльності психолога, який працює у силових структурах. Так, основними стресогенними факторами, які озвучують психологи ДСНС України, є: невелика заробітна платня (34,1 %), монотонність діяльності, яка призводить до помилок (26,8 %), великий обсяг роботи (24,3 %), нечіткість завдань (17,0 %), жорстка дисципліна (12,1 %), емоційне вигорання (12,1 %), перевантаженість додатковими обов'язками (12,1 %), відсутність кар'єрного росту (9,7 %), відсутність творчих елементів в діяльності (7,3 %). Всі вищезазначені елементи діяльності потрібно враховувати при розробці спеціалізованих навчальних курсів в процесі підготовки практичного психолога у навчальних закладах.

Нами досліджувались також засоби, за допомогою яких особистість корегує дезадаптаційні прояви. На запитання анкети про методи відновлення фізичного та психічного здоров'я після перебування у несприятливих ситуаціях, зафіксовані як безпечні релаксаційні методи, так і шкідливі для здоров'я. Так, по вибірці в цілому знімають стрес за допомогою: фізичних вправ – 22,8 % опитуваних, психотерапевтичних технік – 12,1 % осіб, спілкування з близькою людиною – 79,4 % респондентів. У той же час, по вибірці в цілому 11,2 % осіб у кризових ситуаціях вживають тютюн та 8,8 % опитуваних – алкоголь, що негативно впливає на психічне здоров'я. Як бачимо, кожен десятий респондент використовує шкідливі для організму методи розвантаження нервової системи. Викликає тривогу той факт, що в процесі професіоналізації кількість осіб, які небезпечними засобами знімають стрес, суттєво збільшується. Так, на тютюнопаління як релаксаційний момент вказує вже 24,3 % практикуючих психологів проти 9,9 % студентів, а на вживання алкоголю – 26,8 % фахівців проти 5,7 % студентів.

Отримані внаслідок проведення емпіричного дослідження результати були піддані факторному аналізу. Результати факторного аналізу вибірки в цілому інтерпретуються таким чином.

У факторі, що названий нами «стрес-чинники професійної діяльності психолога ДСНС» (17,2 % від загальної дисперсії), виділилися такі показники: «непередбачуваність обставин», «дефіцит часу при прийнятті рішень», «загибель людей», «робота з родичами загиблих», «спілкування з журналістами», «страх за власне життя», «страх отримання власної травми», «постійна нервово-психічна напруга», які характеризують специфіку роботи психолога власне в зоні надзвичайної ситуації. Високу питому вагу мають також змінні, які визначають особливості повсякденної діяльності психолога силових відомств. До них належать: «неможливість відпочити», «неможливість усамітнитися», «ненормований робочий

день», «емоційне вигорання», «жорстка дисципліна», «великий обсяг роботи», «монотонність», «відсутність можливості підвищувати кваліфікацію», «неблагополучна атмосфера в колективі», «відсутність творчої діяльності», «невелика зарплата», «відсутність кар'єрного росту», «перевантаження додатковими обов'язками», «відсутність повноцінного відпочинку», «нечіткість завдань психолога». Добір показників у першому факторі, який, як відомо, є найбільшим презентантом реального стану справ, засвідчує складність діяльності, перевантаженість практичного психолога та високі психоемоційні впливи на психіку та здоров'я, що призводить до емоційного вигорання.

У факторі «позитивні чинники професійної діяльності психолога ДСНС» (8,1 % від загальної дисперсії) вичленувалися такі показники: «отримання чіткого результату», «екстремальні умови діяльності», «творчість при розробці тренінгів», «психотерапевтична практика», «наукові дослідження», «проведення професійного психофізіологічного відбору», «значний обсяг навчальних дисциплін». Основним семантичним тлом цього фактора виступає потреба досліджуваних у реалізації власних професійних настанов, які позитивно впливають на особистісну самореалізацію.

Питання про характер внутрішніх зв'язків структури діяльності психолога у надзвичайних ситуаціях вирішувалось на основі кореляційного аналізу. При аналізі враховувались зв'язки на 5%-му та 0,1%-му рівнях значимості. Також виокремилися зв'язки, які належать чинникам, що підсилюють стрес. До стрес-факторів екстремальної діяльності належать: ненормований робочий день ( $r = 0,240$ ;  $p \leq 0,01$ ), великий обсяг роботи ( $r = -0,146$ ;  $p \leq 0,05$ ), постійна нервово-психічна напруга ( $r = 0,154$ ;  $p \leq 0,01$ ), страх отримати травму ( $r = 0,160$ ;  $p \leq 0,01$ ), страх за власне життя ( $r = 0,125$ ;  $p \leq 0,01$ ), неможливість усамітнитися ( $r = 0,370$ ;  $p \leq 0,01$ ), неможливість повноцінного відпочинку ( $r = 0,230$ ;  $p \leq 0,01$ ), дефіцит часу при прийнятті рішення ( $r = 0,156$ ;  $p \leq 0,01$ ), непередбачуваність обставин ( $r = 0,177$ ;  $p \leq 0,01$ ), неблагополучна атмосфера в колективі ( $r = 0,214$ ;  $p \leq 0,01$ ), відсутність відпочинку ( $r = 0,273$ ;  $p \leq 0,01$ ), перевантаженість додатковими обов'язками ( $r = 0,328$ ;  $p \leq 0,01$ ). В той же час респонденти вказали на негативні умови повсякденної діяльності, такі як: відсутність можливості підвищувати кваліфікацію ( $r = 0,331$ ;  $p \leq 0,01$ ), відсутність кар'єрного росту ( $r = 0,315$ ;  $p \leq 0,01$ ), відсутність творчої діяльності ( $r = 0,392$ ;  $p \leq 0,01$ ), невелика заробітна платня ( $r = 0,277$ ;  $p \leq 0,01$ ), монотонність окремих видів робіт ( $r = 0,142$ ;  $p \leq 0,05$ ). Насторожує той факт, що зі збільшенням тривалості перебування на посаді нівелюється бажання працювати у екстремальних умовах. Так, показник «вислуга»  $r = -0,173$ ;  $p \leq 0,01$ ), має негативний зв'язок з особливостями діяльності психолога-практика. В свою чергу, виявлено, що несприятливі умови діяльності та нечіткість функціональних обов'язків негативно впливають на психічне здоров'я фахівця-психолога та призводять до емоційного вигорання ( $r = 0,192$ ;  $p \leq 0,01$ ).

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Марциняк-Дорош О. М., Васильєва О. А., Слободяник В. І., Березяк К. М., Пасько К. М. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність. *Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)* Випуск № 5(35) 2023. С.835-846.

2. Сірко Р. І. Професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах: монографія. Львів : ГАЛИЧ-ПРЕС, 2017. 482 с.