

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА  
НАЦІОНАЛЬНА КОМІСІЯ З РАДІАЦІЙНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНА ЕКОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ТА УПРАВЛІННЯ  
КИЇВСЬКИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА ПОЛІТОЛОГІЇ  
УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

# **ПРОТИДІЯ ТЕРОРИСТИЧНИМ АКТАМ У МІСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**ЗБІРНИК  
МАТЕРІАЛІВ НАУКОВОГО ФОРУМУ**

*21 червня 2023 року*

Київ  
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова  
2023

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Навчально-наукового інституту права та політології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
(протокол № 3 від 19.06.2023 р.)

**Редакційна колегія:**

- Андрущенко Віктор Петрович** – доктор філософських наук, професор, ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, член-кореспондент Національної академії наук України, академік Національної академії педагогічних наук України;
- Горінов Павло Валерійович** – кандидат юридичних наук, директор Навчально-наукового інституту права та політології, доцент кафедри правознавства та галузевих юридичних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, заслужений працівник соціальної сфери України;
- Драпушко Ростислав Григорович** – кандидат філософських наук, проректор з науково-педагогічної роботи (адміністративно-господарська діяльність), доцент кафедри соціальної філософії, філософії освіти та освітньої політики УДУ імені Михайла Драгоманова, заслужений працівник соціальної сфери України;
- Сопілко Ірина Миколаївна** – доктор юридичних наук, професор, керівник апарату Національної комісії з радіаційного захисту населення України, головний науковий співробітник Науково-дослідного центру «Інститут сімейної та молодіжної політики імені Олександра Яременка» ННІ права та політології УДУ імені Михайла Драгоманова, заслужений юрист України;
- Торбін Григорій Мирославович** – доктор фізико-математичних наук, професор, проректор з наукової роботи Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;
- Чемакіна Октябринна Володимирівна** – кандидат архітектури, доцент Українського гуманітарного інституту.

П 83 **ПРОТИДІЯ ТЕРОРИСТИЧНИМ АКТАМ У МІСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ:** збірник матеріалів Наукового форуму. Навчально-науковий інститут права та політології УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ, 21 червня 2023 р.). – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – 396 с.

ISBN 978-966-931-281-5

Збірник матеріалів Наукового форуму *«Протидія терористичним актам у міському середовищі»* присвячено комплексному вивченню проблеми протидії тероризму у міському середовищі. У збірнику представлено результати досліджень, що детально розглядають правові аспекти боротьби з тероризмом у міському середовищі, екологічні наслідки терористичних актів і стратегії екологічного відновлення, психологічні наслідки для місцевого населення та підходи до психологічної реабілітації, соціальні наслідки тероризму та розвиток стійкого соціального середовища, а також архітектурні рішення для забезпечення безпеки та мінімізації наслідків терористичних актів.

Збірник розраховано для науковців, фахівців та інших зацікавлених осіб, які досліджують проблематику протидії терористичним актам з правових, екологічних, психологічних, соціальних, архітектурних аспектів та охорони здоров'я.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів і посилань несуть автори матеріалів.

УДК 343.326-048.66(477-21)  
DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-NF\\_NNIPiP\\_2023](https://doi.org/10.31392/UDU-NF_NNIPiP_2023)

ISBN 978-966-931-281-5

© Автори публікацій, 2023  
© Навчально-науковий інститут права та політології, 2023  
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

**НЕКІЗ ТЕТЯНА АНАТОЛІЇВНА,**

*аспірантка 4-го року навчання зі спеціальності «Психологія»  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

**БУЛАХ ІРИНА СЕРГІЇВНА,**

*доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ УСУНЕННЯ СТРЕСІВ І ТРАВМ У ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД НАСЛІДКІВ ТЕРОРИСТИЧНИХ АКТИВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ**

В умовах складних життєвих обставин, соціально-економічної нестабільності, повномасштабного вторгнення російських військових на територію України громадяни переживають травматичні події. Ми вважаємо за необхідне розглянути різні психологічні підходи усунення стресів і травм у людей, що постраждали від терористичних актів під час воєнних дій.

До травмуючих подій належать тероризм, бунти, заколоти, соціальні хвилювання, евакуації населення, війни, збройні напади тощо. Як нам відомо, кожна особистість по-різному реагує на будь-який вид стресу і швидкість та якість усунення його симптомів буде залежати від зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості, а також рівня моральної підтримки з боку інших людей, міжособистісних стосунків тощо. Розпізнати стресову ситуацію не складно, вчені Д. Уінгайт й Д. Бродель визначають стресову подію як таку, що призводить до порушення рівноваги між індивідом і середовищем, це призводить до мобілізації внутрішніх ресурсів, пошуку та формуванню нових цілей, трансформації системи екзистенційних цінностей і напрацювання нових [4, с. 85].

У сучасних наукових працях існує чимало підходів та методів щодо надання необхідної психологічної допомоги постраждалим від наслідків терористичних актів під час воєнних дій. Серед таких людей можуть бути як військові, так і цивільні. Спочатку важливо надати потерпілому першу психологічну допомогу, що включає наступні дії психолога: контакт і залучення; безпека та комфорт, стабілізація стану; збирання інформації (анамнез); практична допомога; зв'язок із соціальною підтримкою; надання інформації щодо стратегій подолання гострого стресу; взаємодія із суміжними службами та перенаправлення [2, с. 25].

До серйозних психологічних травм від час воєнних дій в особистості призводять такі ситуації як перебування у полоні, життя у негуманних, негігієнічних умовах, тортури, нестача або тривала відсутність харчування, питної води, сну тощо. Враховуючи вищезазначене, вважаємо доцільним розглянути різні підходи та методи роботи з постраждалими. Насамперед, варто наголосити людині на природності її відчуття, що така реакція на стрес це нормально, щоб запобігти розвитку або посиленню відчуття сорому чи

провини.

Військові психологи Ізраїлю виокремили такі способи усунення наслідків бойового стресу: *надання психологічної допомоги якомога раніше; надавати психологічну допомогу ближче до фронту* (щоб постраждалі розуміли, що від них очікується повернення на поле бою і що їх проблеми не є тяжкими); *практикувати довірливі, згуртовані взаємини всередині підрозділу чи з командуванням; заохочувати абреакцію* (пропозиція говорити про свій досвід, відчуття, дотримуватися принципу «поділитися і стане легше»; *уникати ролі хворого* (запобігати відчуттю безпорадності) [1, с. 54].

Крім того, можна застосовувати інші методи психологічної допомоги. Такі як *психотерапія, що розрахована на обмежений час* – застосовується в тому випадку, коли психотравмуючий стрес не набув хронічної форми. *Тривала психологічна допомога*, в протилежному випадку.

*Логотерапія В. Франкла* побудована на сенсах, працюючи з ними вчений використовував поняття специфічних цінностей. Він наголошував на свободі власного ставлення до світу та цінності переживання травматичного досвіду. Він вбачав психологічну допомогу в набутті сенсу, втраченого при травмі, завдяки трансформації діяльності людини у відношенні до світу та інших людей.

*Екзистенційно-гуманістична психотерапія Дж. Б'юджентала* ґрунтується на розкритті особистісного потенціалу постраждалого та вибудовуванні нових життєвих смислів.

*Гештальттерапевти* для роботи з травмою використовують техніки спрямовані на зміну внутрішньої позиції людини, вони працюють з її почуттями та тілом, працюючи з травмою на різних рівнях [2, с. 54].

*Соматична терапія травми Пітера Левіна* заснована на фіксації роботи з травмою на фізіологічному рівні та тілесних відчуттях, оскільки цей рівень є первинним доступом до травми. Такий метод забезпечує усвідомлення відчуттів та емоційних переживань, що дає можливість трансформувати травму і перетворити дезадаптивні тілесні реакції на адаптивні.

*Особистісно-орієнтована психотерапія (за К. Роджерсом)* має на меті зміну ставлення постраждалого до наявності в його житті психотравмуючої ситуації.

*Тілесно-орієнтована психотерапія* передбачає використання психокорекції різного роду порушень як на психологічному, так і на фізичному рівнях за допомогою процедур тілесного контакту, а також використання таких тілесних функцій як дихання, рух, статична напруга тіла тощо.

До катарсичних методів терапії посттравматичних стресів належать ті, що допомагають людині повторно пережити травматичні події та звільнитися від негативних симптомів. Серед них відомі такі методи як: *«терапія отруєного пера»*; *багаторазове переказування травматичної події в розслабленому стані*; *«автологокатарсис»* (техніка прискореного відреагування за допомогою магнітофонних записів звуків людського страждання (плач, стогін, зітхання, крики), при відтворенні яких у пацієнтів дуже швидко виникають афективні реакції); *декапсуляція*; *штучна репродукція афективних переживань*; *методика репродуктивних переживань*; *рефреймінг* (на основі НЛП) та ін. А також *сугестивні техніки* до яких належить і відомий усім плацебо-ефект [2,

с. 75].

Таким чином, ми зробили аналіз різних наукових джерел та узагальнили багато варіантів допомоги та усунення наслідків екстремального стресу та/або травми постраждалим під час воєнних дій. Розглянули різні підходи та психологічні методи роботи з людьми, які в сучасних умовах стануть необхідними інструментами для збереження психологічного здоров'я наших громадян та допоможуть пережити сильний травматичний досвід.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Зоран Комар. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ, 2017. 184 с.
2. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
3. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495>
4. Хобфолл С. Е., Уотсон П., Белл С. С., Брайант Р. А., Браймер М. Дж., Фрідман М. Дж. та ін. П'ять основних елементів негайного і середньострокового втручання у разі масової травми: емпіричні дані. *Psychiatry*. 2007. С. 315.