

Духневич Віталій Миколайович

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії психології політико-правових відносин,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0003-0115-5517
greyeyed76@gmail.com

ГОТОВНІСТЬ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ: ФОРМУЄМО БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Актуальність публікації зумовлена недостатньою кількістю психологічних розробок щодо супроводу процесів формування і функціонування безпечного простору. Розкрито особливості психологічного забезпечення процесів формування готовності до надзвичайних ситуацій.

Мета статті полягає в презентації розробок лабораторії психології політико-правових відносин ІСПП НАПН України щодо створення безпечного середовища.

Результати. Обстоюється думка про необхідність розроблення та впровадження технологій і методик роботи з різними суб'єктами та залучення відповідних фахівців до формування безпечного простору життєдіяльності. Стверджується, що розроблення нормативних документів, як і відповідне психологічне забезпечення процесів формування готовності, має охоплювати чотири блоки питань: 1) мотивування; 2) добір та підготовка осіб, формування команд; 3) організація взаємодії та інформування про НС; 4) фіксація, зберігання та передавання інформації про постраждалих. Наведено рекомендації щодо розроблення мотиваційного меню для осіб, що можуть залучатися до подолання наслідків НС. Розглянуто приклад завдання для формування цільових команд на основі принципів першої психологічної допомоги. Обстоюється ідея, що авторські напрацювання лабораторії психології політико-правових відносин ІСПП (трирівнева система першої психологічної допомоги, технологія «Шість кроків до безпеки» і технологія розвитку готовності громадян до конструктивної поведінки в надзвичайній ситуації) можуть бути покладені в основу розроблення тренінгових програм для відповідної підготовки команд і фахівців. Сформульовано питання для оцінювання готовності до комунікації в надзвичайній ситуації. Наводиться перелік інструментів (протоколів, бланків, методик) для фіксації, зберігання та передавання інформації про постраждалих. Представлено модифікацію Методики шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун). Зроблено висновок про те, що робота з проектування і створення безпечного середовища не припиняється навіть після досягнення певного результату. Дотримання безпеки та постійне піклування про неї – це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошуку нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил.

Ключові слова: безпечне середовище; мотиваційне меню; формування команд; надзвичайна ситуація; методики діагностики постраждалих.

Dukhnevych Vitalii M.

Ph. D. in Psychology, Senior Researcher,
Head of the Laboratory of Psychology of Politico-Legal Relationships,
Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0003-0115-5517
greyeyed76@gmail.com

EMERGENCY PREPAREDNESS: CREATING A SAFE ENVIRONMENT

Urgency. The relevance of the study is determined by the lack of psychological works that relates to the support of formation and functioning of safe environment to live. The article describes the features of psychological assistance for processes of formation of people's readiness for emergency situations.

The **purpose** of the article is to present developments of the laboratory of psychology of political and legal relations that helps to create a safe environment.

Results. The main idea is to prove the need for development and implementation of technologies and methods of formation of safe environment to live. It also proves the importance to include different specialists in solving these problems. The formation of safe environment to live requires development of regulatory documents in order to provide permanent psychological assistance. This process consists of four components: 1) motivation, 2) people training and team formation, 3) organization of interaction among participants and organization of an emergency information system, 4) fixation, storage and transmission of information about affected people. The article gives recommendations on how to develop a motivational menu for people who can participate in the aftermath of an emergency.

The formation of target teams based on the principles of psychological first aid is described in detail. It is argued that the achievements of the laboratory of psychology of political and legal relations of the ISPP NAES can be used in order to form the system of training for professionals. The authors present a three-level system of psychological first aid, the "Six Steps to Safety" technology, and the technology for developing people's readiness for constructive behavior in an emergency. Pool of questions that can be used for assessing readiness for communication are proposed. A list of tools (protocols, forms, methods) for recording, storing and transmitting information about victims is also presented. Modification of Self-assessment Scale of Psychophysiological State (O. Kokun) is described. It is argued that the process of forming a safe environment to live is continued even after a certain result. It is concluded that ensuring security is continuous process of responding rapidly to new challenges, searching for new opportunities, resources, ideas and rules.

Key words: safe environment to live; motivational menu; team building; emergency situation; diagnostic tests and procedures for victims.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення РФ на територію нашої країни поставило чимало завдань перед психологами. Це і суто психологічна допомога військовим та особам, що постраждали внаслідок воєнних дій або які є комбатантами чи переселенцями; і психотерапевтична робота, зокрема і з тими, чия психіка є найбільш вразливою до дії різноманітних чинників та факторів, особливо травматичних; і робота з розроблення та реалізації різноманітних проєктів, що мають психологічний зміст, і т. ін.

Знеструмлення і блек-аути, руйнування будівель та споруд, вибухонебезпечні предмети, підтоплення, аварії на підприємствах (останнього року все більше внаслідок обстрілів), обіг та використання зброї в побутових конфліктах та багато іншого – усе це має свої прояви у психологічній площині людського буття. Неправильно було б сказати, що цих викликів не було раніше, але саме воєнні дії піднесли їх на новий рівень актуальності.

Саме тому затребуваними є наукові і прикладні розробки, що дають змогу громадянам в умовах війни відновлювати свій психічний стан і психологічний потенціал, створювати й підтримувати на належному рівні безпечний простір життєдіяльності, а щодо дітей – безпечне освітнє середовище. І має йтися не лише про фізичну, а й про психологічну безпеку як індивідуальних суб'єктів, так і групових.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Психологічна безпека є інтегративною категорією, оскільки її розглядають у декількох площинах: як процес, як стан, як характеристики особистості; а також на декількох рівнях: на рівні суспільства, на рівні локального середовища перебування людини, на рівні особистості. Питання психологічної безпеки у своїх роботах ґрунтовно висвітлюють І. Баєва, О. Бондарчук, О. Дроздов, А. Журавльов, Л. Карамушка, О. Ліщинська, А. Скок, М. Слюсаревський та ін.

Питання формування безпечного середовища завжди були у фокусі уваги фахівців. Дослідники визначають критерії та показники безпечності середовища (Мосійчук, & Крапива, 2018; Цюман, & Бойчук, 2018). У жовтні 2022 р. презентовано проєкт Національної концепції «Безпечна громада», хоча питання безпеки громади були предметом уваги і раніше (зокрема, такі розробки представлено на сайті «Безпека у громаді»). Методичні рекомендації щодо формування кодексу безпечного освітнього середовища підготували 2018 р. Т. Цюман і Н. Бойчук. З початком повномасштабного вторгнення професійна спільнота психологів запропонувала суспільству низку прикладних розробок. Зокрема, ідеться про матеріали, розміщені на сайті МОН і Державної служби якості освіти України (Безпечне освітнє середовище: нові..., 2022; Безпечне освітнє середовище: підготовка..., 2022).

Проте, незважаючи на появу значної кількості актуальних практичних матеріалів, усе ж психологічних розробок щодо супроводу процесів формування і функціонування безпечного простору наразі ще недостатньо. Очевидно, що засобів і способів його формування так само багато, як і галузей практики: безпеку простору можна розглядати, скажімо, у юридичній площині, або з погляду архітектури простору життєдіяльності, або ж з позиції фізичної чи психологічної безпеки, безпеки в освітньому, політичному чи іншому просторі і т. ін.

Нас цікавить формування безпечного простору у зв'язку з готовністю громади до реагування на виклики, пов'язані з надзвичайними (у широкому значенні) подіями та

ситуаціями. У попередніх наших роботах ми вже визначили зміст готовності до НС, розкрили організаційний і психологічний виміри готовності та означили пріоритетні завдання в контексті формування безпечного простору (Духневич, 2021). Тепер спробуємо окреслити проблематику, що стосується психологічного забезпечення процесів формування готовності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Створення і творення безпечного простору життєдіяльності, очевидно, не є простим процесом. Крім вирішення організаційних та нормативних завдань, що передбачає унормування процесів формування такого простору, є й інша група завдань. Ідеться про суто психологічний блок, пов'язаний з розробленням та упровадженням окремих технологій і методик роботи з різними суб'єктами та залученням відповідних фахівців до формування безпечного простору.

Науковці лабораторії психології політико-правових відносин ІСПП ці питання частково вже вивчали. Зокрема, Н. Довгань запропонувала трирівневу систему першої психологічної допомоги, яка передбачає: 1) проведення дебрифінгу (одно- чи багаторазової слабоструктурованої бесіди), 2) реалізацію практик психологічної допомоги, 3) диференціацію психологічних проблем і психічних розладів та організацію відповідної психологічної роботи (Довгань, & Поліщук, 2023). Серед іншого, створено низку психологічних методик і бланків для діагностування стану постраждалих у НС та описано модель кризового психологічного консультування постраждалих.

Співробітники лабораторії запропонували також дві технології. Перша – технологія зі створення безпечного освітнього середовища «Шість кроків до безпеки» (Духневич, 2022) – базується на ідеї про необхідність розроблення проєктів та програм безпечного освітнього середовища в трьох площинах: 1) профілактична (попереджувальна) робота, 2) дії (алгоритми дій) під час виникнення надзвичайної ситуації чи надзвичайної події, 3) робота з наслідками. Технологія містить відповідні етапи розроблення безпекових проєктів та програм, а також систему принципів, що дадуть змогу оптимізувати процес напрацювання відповідних креативних розробок.

Друга технологія – розвитку готовності громадян до конструктивної поведінки в НС – є теоретично і практично обґрунтованою системою дій, які забезпечують поетапну зміну способів реагування на стресори завдяки збагаченню знань та операціоналізації навичок подолання стресу. Технологію можна використовувати в індивідуальній і груповій роботі як у профілактичних цілях запобігання дистресу НС, так і в контексті надання психологічної допомоги особам у стресовому стані. Технологія охоплює три етапи. Як перший етап – етап превентивного впливу – запропоновано діагностичний комплекс вивчення психофізичних і поведінкових показників, тривожності й індивідуальної реактивності людини на стресори. Для другого етапу – інюкуляційного впливу – адаптовано форму психологічного втручання «Щеплення стресу» (автор – Д. Міхенбаум). На третьому етапі – постфактум-впливу – уточнюються психологічні корекційні процедури й психологічні засоби опанування життєвих ускладнень.

Згадані вище розробки вже готові до впровадження і не потребують спеціальних нормативних документів. Проте в деяких випадках формування безпечного середовища все ж вимагає певної регламентації. Якщо в умовах повномасштабних воєнних дій, що тривають нині в Україні, питання творення та забезпечення функціонування безпечного середовища можуть частково вирішуватися завдяки мобілізації (зокрема психологічній) та волонтерству, то очевидно, що в умовах мирного життя потрібно добирати та готувати фахівців, здатних швидко долучатися до виконання різного роду завдань. Саме тому ми говоримо про необхідність розпоряджень, указів, наказів, регламентів і т. ін., які, напевно, має бути ухвалено на рівні Кабінету Міністрів чи органів законодавчої чи виконавчої влади, а інколи і на місцевому рівні. Таке унормування, як і відповідне психологічне забезпечення процесів формування готовності, має охоплювати чотири блоки питань: 1) мотивування, 2) добір та підготовка осіб і формування команд, 3) організація взаємодії та інформування про НС, 4) фіксація, зберігання та передавання інформації про постраждалих.

Блок 1. Формування мотивації у суб'єктів, що можуть мобілізуватися на виконання окремих завдань чи дій. Почасти без відповідних управлінських рішень зрушити цей процес буде вкрай важко, адже ніхто не хоче виконувати більше за ту ж саму заробітну плату. В

ідеалі відповідні розробки нормативних документів мають передбачати і фінансування на їх реалізацію, яке може здійснюватися з державного або місцевого бюджету. Саме тому змістове наповнення таких документів може відбуватися і шляхом залучення експертних думок чи опитування відповідних фахівців. Одну з можливих схем таких розробок представлено нижче.

Очевидно, що залучення лише за рахунок якогось одного мотиватора – скажімо, «гривні» чи «почуття обов'язку» – не найкращий варіант. Тому мають бути «мотиваційні меню» для осіб, що можуть долучатися до профілактики та подолання наслідків НС. І особа, що долучається, зможе вибрати окремі пункти з цього меню, які для неї є найбільш прийнятними та цікавими.

Розроблення будь-якого мотиваційного меню слід починати з відповідей на цілу низку питань та їх аналізу: 1) Які завдання мають бути вирішені за допомогою цього «меню»? 2) Які є альтернативні варіанти досягнення цілей? 3) Хто цільова аудиторія мотиваційного меню? 4) Чому цій аудиторії буде цікаво взяти участь у програмах профілактики та подолання наслідків НС? 5) З якими проблемами можна зіткнутися під час запровадження такої системи залучення та мотивування (можливо, є попередній досвід)? 6) Яких показників буде досягнуто? Як їх виміряти?

Опрацювання цих питань дасть змогу посадовим особам, які ухвалюють рішення або які можуть вплинути на ухвалення рішення про розроблення та зміст безпекових проектів і програм, предметно оцінити та відрефлексувати необхідні ресурси щодо управління мотивацією залучених осіб. Відповіді сформулюють контур мотиваційної програми та допоможуть сформулювати дорожню карту. Спочатку відповідь на питання «навіщо?» і «чому?», а згодом – «що саме?». Отримавши відповіді на ці питання, можна запускати власне розроблення мотиваційного меню. Мотиваційне меню може наповнюватися та забезпечуватися фінансуванням з боку держави або з бюджету ОТГ. Обидва варіанти мають право на життя.

Формат роботи зі створення мотиваційного меню: групова дискусія. Учасники: і профільні спеціалісти, яких планують залучити (наприклад, психологи і соціальні працівники системи освіти окремої ОТГ (області), психологи громадських чи волонтерських організацій), посадові особи ОТГ. Кількість учасників: від 10 до 30 осіб. Оснащення: диктофон чи відеокамера, фліпчарт, маркери.

Загальні питання, які виносять на обговорення, можуть бути такі: 1) На яких умовах має відбуватися залучення спеціалістів (психологів) до подолання наслідків НС? 2) Що може спонукати цих фахівців (психологів) до участі в проектах чи програмах профілактики та подолання наслідків НС? 3) У разі залучення (мобілізації) фахівців (психологів), що мешкають на території громади, до профілактики та подолання наслідків НС, які форми заохочення мають бути запропоновані на рівні громади, а які – гарантовані державою?

Функції ведучого – модерація, забезпечення фіксації результатів обговорення, створення рівних можливостей для всіх учасників роботи, поділ на підгрупи в разі потреби та забезпечення цілісного результату роботи різних підгруп, інструментальна підтримка осіб, які цього потребують.

За результатами обговорення має з'явитися перелік мотиваційних стимулів, кожен з яких в ідеалі може отримати відповідні вагові коефіцієнти. Важливо пам'ятати, що для когось провідними будуть матеріальні стимули, а для когось – визнання чи можливість нарощування професійних компетентностей тощо. Адже участь у таких безпекових проектах та програмах передбачає серед іншого і необхідність навчання та відповідальне ставлення до своїх нових обов'язків. Адже громада чи держава, якщо вони вкладуть кошти і час у підготовку фахівців, мають право розраховувати на них. І йдеться не тільки про можливу матеріальну компенсацію за відмову від участі в безпековій програмі.

Ще одним результатом можуть стати пропозиції щодо інформування відповідних професійних груп (в нашому випадку психологів та соціальних працівників) про можливість участі в проектах, спрямованих на забезпечення безпеки громади та подолання наслідків можливих НС. Проте цей результат може бути предметом спеціального креативного опрацювання.

І ще одна ремарка щодо мотиваційного меню. Воно не може бути сталим, незмінним, а

його потрібно переглядати з певною періодичністю і відповідно до потреб тих, хто може ним скористатися, та можливостей державних (а за певних умов – і бізнесових) структур забезпечувати виконання цього меню. Мотивація престижу, додаткового доходу, кар'єрного зростання, інтерес до нового, умови діяльності, отримання додаткових можливостей і т. ін. – усе це слід брати до уваги, розробляючи відповідні мотиваційні програми та гнучко вбудовуватися у відповідні меню. Це дасть змогу, зокрема, уникнути і можливих помилок у процесі подальшого добору та підготовки: 1) вибір може бути несвоєчасним (потрібен час на осмислення можливості своєї участі); 2) особа, яку планують залучати, може не мати потреби в такій професійній активності та професійному зростанні; 3) особа може хотіти досягнення якихось парціальних особистих цілей і не бути вмотивованою на повноцінну участь; 4) переоцінка власних можливостей та ресурсів з боку потенційних учасників проекту; 5) прийняття рішення під тиском і т. ін.

Блок 2. Добір та підготовка осіб, що можуть долучатися до процесів ліквідації наслідків дії руйнівних факторів, а також підготовка відповідних фахівців та цільових команд. Про вимоги і добір фахівців для виконання тих чи інших завдань є безліч публікацій. Зокрема щодо необхідних якостей психолога. Тож ми не будемо спеціально приділяти цьому увагу. Звернемо увагу читача на питання підготовки осіб та цільових команд.

Очевидно, що найкращий варіант підготовки – це спеціальні тренінгові сесії чи моделювальні навчання, в ідеалі – із залученням фахівців психологічної служби ДСНС. Зміст та наповнення цих сесій мають стосуватися питань надання першої психологічної допомоги (ППД), а також взаємодії різних фахівців (зокрема психологів громади із психологами ДСНС) та інших форм підтримки осіб, що постраждали внаслідок дії тих чи інших руйнівних факторів та чинників. І про змістове наповнення таких тренінгових сесій. Вище я вже згадував про трирівневу систему першої психологічної допомоги і дві технології, запропоновані лабораторією психології політико-правових відносин. Фактично ці три розробки можуть бути покладені в основу відповідних тренінгових програм підготовки як окремих фахівців, так і команд.

Дві важливі ремарки. 1. Підготовка осіб має здійснюватися відповідно до потреб розвитку тих чи інших навичок надання допомоги чи управління власним психічним станом. Мікронавички, що потребують розвитку, мають об'єднуватися в більш складні системи навичок та формувати в осіб, що проходять навчання, цілісний образ можливих дій особи в умовах НС та управління власним психічним і психологічним станом та станом інших (постраждалих). 2. Команда – це не тільки спрацьованість у виконанні тих чи інших спільних завдань. Команда – це рефлексія власних сильних сторін, можливостей та ресурсів і рефлексія сильних сторін, можливостей та ресурсів партнерів. Адекватне уявлення про це дає змогу мінімізувати ризики невдач чи неефективних дій.

Що ж до підготовки команди, то для формування уявлення про власні можливості та обмеження в наданні першої психологічної допомоги (ППД) можна запропонувати учасникам тренінгової сесії обговорити принципи дії ППД: дивитися, слухати, спрямовувати. Проте тут варто дещо змістити акценти. Зокрема, доцільно поставити такі питання:

- *принцип «дивитися»:* 1) Як саме я буду аналізувати стан безпеки? На що буду звертати увагу в цій ситуації? Які індикатори того, що ситуація безпечна або небезпечна? 2) Якими будуть мої дії, щоб виявити осіб з очевидними нагальними базовими потребами? На що я буду звертати увагу?
- *принцип «слухати»:* 1) Що означає «слухати» людину, яка пережила надзвичайну подію? 2) Які обрати стратегії спілкування з особами, яким, можливо, потрібна підтримка?
- *принцип «спрямовувати»:* 1) Як я буду диференціювати людей за їхніми потребами? 2) Кому мені буде простіше допомогти і чому? Які мої сильні і слабкі сторони в наданні ППД? 3) На яких осіб я попрошу звернути увагу інших? Чому?

Узагальнення можна робити у форматі групової роботи, коли кожен учасник по колу відповідає на питання: «На що особисто мені слід звернути увагу під час надання ППД? Які мої сильні і слабкі сторони як особи, що надає ППД?»

Блок 3. Організація процесів взаємодії та інформування про НС. Організація взаємодії – складний процес, особливо в умовах НС, коли різні суб'єкти мають різні цілі. Когось цікавить інформація про постраждалих і розміри лиха, оскільки могли постраждати їхні рідні і близькі чи домівки. А хтось у погоні за сенсацією публікує матеріали, що можуть завдати шкоди. Саме тому йдеться про впровадження принципів та правил взаємодії осіб, що надають допомогу постраждалим, з різними суб'єктами (ЗМІ, населенням, що не постраждало, і т. ін.).

Щоб оцінити готовність до комунікації в НС, пропонуємо учасникам відповісти на такі запитання:

1. З якими найбільшими труднощами Ви стикаєтеся, коли до мешканців громади (населення області, регіону) потрібно донести інформацію про ризики, пов'язані з можливими НС?
2. Як планується та організовується комунікація на рівні громади (місцевості, області, регіону, держави) у разі НС? Можливо, такий досвід був у минулому? Який це досвід? Що потрібно врахувати і скоригувати?
3. Наскільки, на Вашу думку, мешканці довіряють місцевій владі (за шкалою від 1 до 10, де 1 – «повністю не довіряє», а 10 – «повністю довіряє»)? Чому?
4. Які джерела інформації викликають довіру в основних груп населення?
5. Які заходи Ви можете запропонувати для підвищення ефективності комунікації?
6. Які спільні дії і з ким саме в галузі комунікації потрібні в надзвичайній ситуації?
7. Яким чином Ви готуєте спікерів і переговорників для взаємодії зі ЗМІ та населенням?
8. Хто є лідерами неформального впливу в громаді? Які технічні комунікаційні засоби і платформи вони використовують? Чи створено з ними «партнерську мережу» для інформування населення в разі НС?
9. Наскільки актуальні списки контактних даних партнерів (інших установ, організацій, фахівців з комунікації, працівників психологічних і соціальних служб та організацій громади (області) тощо), до яких можна звернутися в разі НС?
10. Чи чітко визначені та розподілені обов'язки та функції щодо комунікації в разі НС?
11. З якою періодичністю оновлюються списки контактів партнерів та відповідальних осіб про інформування в разі НС?

Розробляючи стратегії комунікації про НС на рівні громади або вище (області, регіону), ці запитання можна взяти за основу

Блок 4. Фіксація, зберігання та передавання інформації про постраждалих.

Загальноприйнятою є умова, коли екстрена психологічна допомога надається тільки в тому разі, якщо реакції людини можна описати як «нормальні реакції на ненормальну ситуацію». Інакше кажучи, екстрена психологічна допомога не може надаватися тим людям, чий реакції виходять за межі психічної норми. У тому разі, коли реакції людини виходять за межі норми, потрібна допомога лікаря-психіатра. У низці випадків це передбачає застосування методів психологічної діагностики.

Очевидно, що в ситуації, коли ще продовжують діяти чинники, які провокують надзвичайні, екстремальні чи катастрофічні умови життєдіяльності, психологічні тести чи проєктивні методики не завжди можуть допомогти. Тут на перший план виходять «королівські» методи психології – спостереження, візуальна діагностика та бесіда. Природно, що через брак досвіду або під дією тих-таки чинників надзвичайності застосування цих методів може мати певні діагностичні похибки. Проте саме вони дають змогу зібрати потрібну інформацію і вчасно залучити на допомогу постраждалому фахівців суміжних професій.

Науковці лабораторії, детально розглянувши ці питання, запропонували блок інструментарію для протоколювання обстеження постраждалих від НС:

- Тематичні питання щодо першочергових потреб і проблем постраждалих;
- «Форма сортування: кризове втручання» (Rick Alan Myer, Nese Alkan);
- Шкали для оцінювання впливу подій на різні сфери особистості (емоційну, когнітивну, поведінкову);
- «Коротка шкала тривожності, депресії і ПТСР» (В. Hart);
- «Шкала самооцінки тривожності» (О. Чабан, О. Хаустова);

- Чотиривимірний опитувальник симптомів (4DSQ);
- Госпітальна шкала тривожності і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale – HADS);
- Шкала тривожності Гамільтона (HAM-A);
- Методика діагностики рівнів емоційної саморегуляції (С. Поліщук).

Зазначені методики дають змогу охопити значну частину інформації про постраждалих, виконуючи завдання фіксації та передавання інформації про них задля кваліфікованої психологічної допомоги в подальшому.

Для дослідження психофізіологічного стану осіб, залучених до подолання наслідків НС, ми пропонуємо використовувати модифікацію Методики шкалою самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун), наведену в додатку. Експрес-характер методики, її універсальність та інформативність дають змогу завдяки наочності швидко й досить точно оцінювати різні складники психофізіологічного стану. А зважаючи на те, що методика призначена насамперед для багаторазової фіксації та порівняння індивідуальних для кожного досліджуваного показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами, це дає змогу спостерігати динаміку психофізіологічного стану тих, хто надає допомогу.

Крім того, науковці лабораторії підготували матеріали, які можуть використовувати практичні психологи для роботи з постраждалими від НС: 1) психологічні поради для постраждалих щодо подолання негативних впливів надзвичайної ситуації; 2) психологічні уроки конструктивної поведінки в загрозованих для життя і здоров'я людини ситуаціях; 3) схема структурованого інтерв'ю для психологічного обстеження стану постраждалого в НС з відповідними протоколами тощо. З цими та іншими нашими матеріалами щодо готовності до НС та формування безпечного середовища можна ознайомитися в публікаціях співробітників лабораторії на сайті <http://psy-lpr.at.ua/>.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Запропоновано загальні рамки творення безпечного середовища життєдіяльності і формування готовності колективних та індивідуальних суб'єктів до НС. У нашій роботі ми не торкнулися лише питання критеріїв та показників безпечності середовища, і зробили це свідомо. Безпека – складне явище, що є предметом дослідження багатьох дисциплін та сфер суспільної практики. Не применшуючи ролі цих розробок, зазначимо, що критерії та показники фізичної, психологічної, соціальної, інформаційної, правової та інших аспектів безпеки частково регламентуються у відповідних нормативних документах. І мають братися до уваги, коли йдеться про формування безпечного середовища. А те, що не регламентовано, має бути «допрацьовано» на рівні окремих громад чи закладів (насамперед освітніх) членами творчих груп відповідно до потреб та запитів їхніх членів. Очевидно, що робота з проектування і творення безпечного середовища не припиняється навіть після досягнення певного результату. Дотримання безпеки і постійне піклування про неї – це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошуку нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил.

В умовах повномасштабного вторгнення та воєнних дій в Україні наші розробки можна застосовувати окремо і відповідно до конкретних запитів практики. І, в будь-якому разі, проект, програма чи система заходів, розроблені та впроваджені процедури, якщо це буде потрібно, можуть і повинні піддаватися коригуванню.

Список використаних джерел

- Безпека в громаді* (б. д.). Сайт. URL: <https://cop.org.ua/ua/>.
- Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки* (2022). Державна служба якості освіти України. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
- Безпечне освітнє середовище: підготовка закладів освіти до нового навчального року* (2022). Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-osvitnye-seredovishe-pidgotovka-zakladiv-osviti-do-novogo-navchalnogo-roku>
- Довгань, Н. О., & Поліщук, С. А. (2023). *Надання першої психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях*, Методичні рекомендації. Київ: ІСПІ НАПН України.
- Духневич, В. (2021). Готовність громади до викликів надзвичайної ситуації: психологічний ракурс. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 151–

159. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).219](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).219)

Духневич, В. (2022). Створення безпечного освітнього середовища: «Шість кроків до безпеки». *Проблеми політичної психології*, 26 (1). URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/105>.

Духневич, В. М., & Сіверс, З. Ф. (2023). *Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу*, Методичні рекомендації. Київ: ІСПП НАПН України.

Мосійчук, Т. Є., & Крапива, І. В. (2018). Особливості розробки системи емпіричних показників рівня соціальної безпеки освітнього середовища. *Габітус*, (6), 77–84. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2018/6-2018/15.pdf>.

Національна концепція «Безпечна громада» (2022). Документ. URL: <https://cutt.ly/4BoI5dS>.

Цюман, Т. П., & Бойчук, Н. І. (2018). *Кодекс безпечного освітнього середовища*, Методичний посібник. Київ: Український фонд «Благополуччя дітей».

References

Bezpechne osvितnie seredovishche: novi vymiry bezpeky (2022). Derzhavna sluzhba yakosti osvity Ukrainy [State Education Quality Service of Ukraine]. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvितnie-seredovishhe-novi-vim/> (in Ukrainian)

Bezpechne osvितnie seredovishche: pidgotovka zakladiv osvity do novoho navchalnogo roku (2022). Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy [Ministry of Education and Science of Ukraine]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-osvितnye-seredovishhe-pidgotovka-zakladiv-osviti-do-novogo-navchalnogo-roku> (in Ukrainian)

Bezpeka v hromadi [Safety in the community] (n. d.). Site. URL: <https://cop.org.ua/ua/>. (in Ukrainian)

Dovgan N. O., & Polishchuk, S. A. (2023). *Nadannia pershoi psykholohichnoi dopomohy u nadzvychainykh sytuatsiakh: metodychni rekomendatsii* [Provision of psychological first aid in emergency situations: methodical recommendations.]. Kyiv: ISPP NAPN Ukrainy. (in Ukrainian)

Dukhnevych, V. (2021). Hotovnist hromady do vyklykiv nadzvychainoi sytuatsii: psykholohichni rakurs [Community readiness for emergency challenges: psychological perspective]. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 47(50), 151–159. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).219](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).219) (in Ukrainian)

Dukhnevych, V. (2022). Stvorennia bezpechnoho osvितnoho seredovishcha: «Shist krokiv do bezpeky» [Creating a safe educational environment: «six steps to safety»]. *Problems of Political Psychology*, 26 (1). URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/105> (in Ukrainian)

Dukhnevych, V. M., & Sivers, Z. F. (2023). *Zabezpechennia psykholohichnoi bezpeky uchashnykh osvितnoho protsesu: metodychni rekomendatsii* [Ensuring the psychological safety of participants in the educational process: methodical recommendations]. Kyiv: ISPP NAPN Ukrainy. (in Ukrainian)

Mosiichuk, T. Ye., & Krapyva, I. V. (2018). Osoblyvosti rozrobky systemy empirychnykh pokaznykiv rivnia sotsialnoi bezpeky osvितnoho seredovishch [Peculiarities of developing a system of empirical indicators of the level of social security of the educational environment]. *Habitus*, 6, 77–84. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2018/6-2018/15.pdf> (in Ukrainian)

Naionalna kontsepsiia «Bezpechna hromada» [National concept «Safe community»] (2022). Document. URL: <https://cutt.ly/4BoI5dS> (in Ukrainian)

Tsiuman, T. P., & Boichuk, N. I. (2018). *Kodeks bezpechnoho osvितnoho seredovishcha* [Code of Safe Educational Environment]. Kyiv: Ukrainyskyi fond «Blahopoluchchia ditei». (in Ukrainian)

Модифікація методики шкалової самооцінки психофізіологічного стану (О. Коун)

Інструкція: За допомогою наведених нижче шкал оцініть, будь ласка, різні показники свого стану на цей момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий.

Реєстраційний бланк

П. І. Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

найгірше	_____	найкраще
	САМОПОЧУТТЯ	
найнижча	_____	найвища
	АКТИВНІСТЬ	
найгірший	_____	найкращий
	НАСТРІЙ	
найнижча	_____	найвища
	ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ	
найнижча	_____	найвища
	ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ БРАТИ УЧАСТЬ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ НС	
найнижче	_____	найвище
	БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ НС	
найнижча	_____	найвища
	УПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ	

Обробка результатів. За допомогою лінійки виміряйте відстань від лівого краю шкали для кожного показника. Довжина кожної шкали – 100 міліметрів. Можливі показники – від 1 до 100. Запишіть отриманий результат на бланку відповідей навпроти кожної шкали.

Ключ: від 1 до 20 – низький показник; від 21 до 40 – нижчий за середній; від 41 до 60 – середній; від 61 до 80 – вищий за середній; від 81 до 100 – високий.