

*Тетяна Єгорченкова,*  
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти  
Національного університету цивільного захисту України;  
*Неля Вовк,*  
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України,  
кандидат педагогічних наук, доцент

## **МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НАПРЯМУ СЕЛФ-ПСИХОЛОГІЇ З ПОЖЕЖНИМИ-РЯТУВАЛЬНИКАМИ**

Селф-психологія (англ. self-psychology) – це напрям психоаналізу, в якому центральним є поняття «Я» як організуючої структури особистості, що відповідає за цілісність, самооцінку та здатність до самоствердження. Даний підхід є особливо цінним, виходячи з реалій сьогодення, у роботі з пожежними-рятувальниками, оскільки їхня діяльність на сьогодні пов'язана з високим ризиком, постійним стресом, потенційною травматизацією, а також із високими вимогами до самоконтролю та професійної компетентності.

Селф-психологія була започаткована Хайнцом Кохутом у Чикаго в 1960-1970-х роках [2]. Кохут, австро-американський психоаналітик, розробив цю теорію, спостерігаючи за пацієнтами з нарцисичними розладами, і відходячи від класичної теорії Фрейда, яка акцентувалася на конфліктах інстинктів.

Основні концепції селф-психології включають поняття self-об'єктів – значущих «інших», через яких «Я» отримує підтримку, підтвердження та розвиток; механізми перенесення, такі як «дзеркалювання» (mirroring), «ідеалізація» (idealizing) і «близнюковість» (twinship) – це саме ті форми взаємодії, які формують стабільне «Я». Кохут підкреслював, що емпатія є ключовим терапевтичним інструментом: аналітик виступає як емпатичний self-об'єкт, відображаючи переживання клієнта й підтримуючи цілісне self [3].

Історично, ідеї селф-психології почали формуватися саме тоді, коли класичний психоаналіз, зосереджений на інстинктах і конфліктах, здавався недостатнім для розуміння нарцисизму або розладів самооцінки. У своїх ключових роботах – *The Analysis of the Self* (1971) та *The Restoration of the Self* (1977) – Кохут презентував системний підхід до «лікування Я». Після нього його ідеї розвивали інші психоаналітики – серед них Арнольд Голдберг, Пол Орнштейн та інші, які підтримували рух селф-психології й досліджували її клінічне застосування [1; 2].

Перш за все, застосування селф-психології дозволяє психологу зосередитися на підтримці цілісного «Я» рятувальника. Постійна небезпека, загроза життю та життю колег, а також часті ситуації невдач або неможливості врятувати всіх, створюють великий емоційний та психологічний тиск. Психолог за принципами селф-психології діє як емпатичне «дзеркало», відображаючи переживання рятувальника, визнаючи його страхи, тривогу, розчарування або почуття провини. Така підтримка допомагає людині

усвідомити власні емоції, прийняти їх як нормальні реакції на екстремальні умови та відновити внутрішню стабільність.

Другим аспектом є підтримка професійного та ідеального «Я» рятувальника. Кохут виділяв структури self, такі як амбітне «Я», ідеальне «Я» та тривожне «Я». Пожежні-рятувальники часто стикаються з реаліями, які не відповідають їхнім високим професійним стандартам або очікуванням власного «Я» – вони не завжди можуть врятувати всіх, спостерігають втрати серед цивільних або колег, часто стикаються з хаосом і невизначеністю. Психолог допомагає інтегрувати ці суперечності, підтримує усвідомлення досягнень, навіть у складних умовах, і зберегти самооцінку та професійну значущість.

Третім аспектом є створення безпечного простору для емоційного вираження. Рятувальники зазвичай навчені пригнічувати страх і тривогу, оскільки прояв слабкості на місці надзвичайної події може бути небезпечним або суперечити професійній етиці. Психолог, використовуючи принципи селф-психології, дає можливість усвідомлювати і проговорювати емоції, тим самим попереджаючи накопичення стресу та розвиток емоційного вигорання. Тут застосовуються бесіди, групова підтримка, а також конкретні техніки саморегуляції – дихальні вправи, релаксація, короткі психологічні інтервенції [3].

Четвертий аспект – підтримка ідеалів та цінностей рятувальників. За Кохутом, стабільність self залежить від підтвердження важливих для людини цінностей і ідеалів. Психолог допомагає рятувальникам усвідомити значущість своєї роботи, важливість кожного врятованого життя, підкреслює професійні досягнення та зміцнює відчуття приналежності до команди. Це сприяє збереженню мотивації, впевненості в своїх діях та психологічної стійкості навіть у екстремальних умовах.

П'ятий аспект – психологічна робота з колективним self. Рятувальники зазвичай працюють у командах, де колеги стають важливими об'єктами self. Взаємопідтримка, емпатія та ефективна комунікація всередині групи зміцнюють колективний self і дозволяють зменшити індивідуальний психологічний тиск. Психолог допомагає підтримувати здорову динаміку у команді, запобігає конфліктам і сприяє ефективній взаємодії в умовах стресу та небезпеки.

Шостий аспект – профілактика психотравм і посттравматичних розладів. Психолог застосовує принципи селф-психології для запобігання розвитку гострого стресового розладу та ПТСР, надаючи емоційну підтримку, допомагаючи обробляти травматичні події, інтегрувати досвід у власну життєву історію і підтримуючи відчуття безпеки та самоконтролю.

Сьомий аспект – адаптація після завершення кризових подій. Психолог допомагає рятувальникам аналізувати пережите, осмислити результати своєї діяльності, відновити баланс між професійним обов'язком та особистим життям, інтегрувати емоції та досвід у загальне «Я», що дозволяє знизити наслідки травматизації та зберегти психічне здоров'я в довгостроковій перспективі [4].

Психологічна підтримка пожежних-рятувальників є надзвичайно актуальною науковою та практичною проблемою, оскільки ця професійна група працює в умовах підвищеної небезпеки, зазнає значного ризику травмування, втрат серед колег і цивільного населення, а також перебуває під постійним впливом хронічного стресу. За відсутності належного психологічного супроводу зростає ймовірність розвитку посттравматичних стресових розладів, емоційного вигорання, зниження професійної ефективності та порушення командної взаємодії.

Застосування принципів селф-психології Гайнца Кохута надає можливість не лише стабілізувати емоційний стан рятувальників, а й підтримати цілісність їхнього «Я», професійну самооцінку, моральну стійкість і здатність до адаптації в умовах воєнних дій. Такий підхід робить цей напрям психоаналізу особливо значущим для сучасної практики психологічного забезпечення фахівців Державної служби надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану.

#### ***Список використаних джерел***

1. Kohut H. The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders. Chicago: University of Chicago Press, 1971. University of Chicago Press+2 University of Chicago Press+2.
2. Kohut H. The Restoration of the Self. New York: International Universities Press, 1977.
3. GoodTherapy. Self Psychology: Benefits, Techniques & How It Works. URL: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/self-psychology> goodtherapy.org
4. SAGE Publications. Psychoanalytic and Psychodynamic Theory. URL: [https://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/107759\\_book\\_item\\_107759.pdf](https://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/107759_book_item_107759.pdf)

***Володимир Жогло,***  
старший викладач кафедри  
пожежно-рятувальної та фізичної підготовки  
Національного університету цивільного захисту України

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану, здобувачі освіти зазнають суттєвого психоемоційного навантаження, яке проявляється у комплексі когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій. Підвищення рівнів тривожності, депресивних симптомів, емоційної нестійкості та внутрішнього напруження супроводжується порушенням когнітивних функцій, зокрема концентрації уваги, пам'яті, швидкості мислення та здатності до прийняття ефективних рішень. Це негативно впливає на навчальну продуктивність, мотивацію, ефективність засвоєння знань та академічну успішність здобувачів освіти. Систематичний психоемоційний стрес також асоціюється з