

Любич В. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ УКРИТТІВ НАСЕЛЕННЯМ: ДОСВІД ВІЙНИ

Анотація. У тезі досліджуються психологічні та соціальні аспекти використання укриттів населенням під час війни та інших надзвичайних ситуацій. Розглядаються питання психологічного стресу, страху, поведінки в умовах обмеженого простору, взаємодії людей у групах та соціальної адаптації. Особлива увага приділяється вивченню досвіду конфліктів, таких як війна в Україні 2014–2025 рр., та застосуванню методів психологічної підтримки і соціальної організації для підвищення ефективності використання укриттів і збереження психічного здоров'я населення.

Ключові слова: психологія укриттів, соціальна адаптація, стрес, поведінка населення, війна, надзвичайні ситуації, групова взаємодія, цивільний захист, психологічна підтримка.

Abstract. This paper investigates the psychological and social aspects of shelter use by the population during war and other emergencies. It examines issues of psychological stress, fear, behavior in confined spaces, group interaction, and social adaptation. Special attention is given to the experience of conflicts such as the war in Ukraine (2014–2025) and the application of psychological support and social organization methods to enhance the effective use of shelters and maintain the mental health of the population.

Keywords: shelter psychology, social adaptation, stress, population behavior, war, emergencies, group interaction, civil protection, psychological support.

В умовах воєнних конфліктів та надзвичайних ситуацій використання укриттів населенням є критично важливим для збереження життя і здоров'я людей. Проте ефективність укриттів визначається не лише технічними характеристиками будівель, а й психологічним та соціальним станом осіб, що ними користуються. Психологічний стрес, страх, тривога та невизначеність можуть призводити до паніки, конфліктів та нераціональної поведінки, що знижує загальну ефективність захисних заходів.

Досвід війни в Україні показує, що поведінка населення в укриттях значною мірою залежить від попередньої підготовки, інформаційного забезпечення та соціальної підтримки. Наприклад, під час обстрілів у містах Донецької та Луганської областей було зафіксовано випадки паніки через нестачу інформації щодо тривалості загрози та правил перебування в укриттях. Водночас організовані заходи психологічної підтримки, такі як наявність волонтерів, медичних працівників та психологів у сховищах, значно знижували рівень стресу та покращували групову взаємодію. Рекомендовано впровадження системи швидкого реагування, де на кожному об'єкті укриття присутні треновані координатори, які допомагають людям зорієнтуватися та контролювати поведінку групи.

Соціальні аспекти включають взаємодію людей у замкнутому просторі, формування групових норм та поведінкових моделей, які можуть сприяти або заважати ефективному перебуванню в укриттях. Організація простору, доступ до інформації, можливість соціальної комунікації та підтримка старших або досвідчених членів групи позитивно впливають на адаптацію населення. Досвід ізраїльських укриттів під час конфліктів демонструє, що попередньо організовані правила перебування, наявність ігрових та освітніх заходів для дітей, можливість дистанційного зв'язку з родиною та доступ до психологічних консультацій значно підвищують стійкість населення до стресових факторів. Рекомендовано також забезпечити регулярні тренінги та навчання населення щодо дій у різних сценаріях загроз, включаючи евакуацію та використання захисного обладнання.

Психологічна підтримка та навчання населення до моменту використання укриттів мають вирішальне значення. Рекомендується впровадження тренінгів щодо поведінки у сховищах, інформаційних кампаній про правила безпеки, наявність спеціально обладнаних зон для відпочинку та комунікації, а також мобільних психологічних груп, які можуть оперативно реагувати на конфліктні ситуації та підтримувати психічне здоров'я населення. Наприклад, у Львові та Чернігові були організовані мобільні психологічні групи, які забезпечували допомогу під час масових прихистків, що значно зменшило рівень тривожності та конфліктів серед мешканців.

Важливою складовою є також адаптація укриттів до соціальних потреб людей: забезпечення достатнього освітлення, вентиляції, місць для сидіння, туалетних та санітарних приміщень, можливості

зарядки мобільних пристроїв та системи спостереження і контролю доступу. Це не лише покращує фізичну безпеку, але й сприяє психологічному комфорту, зниженню стресу та підтримці соціальних зв'язків. Рекомендується створювати спеціальні кімнати для дітей та людей з обмеженими можливостями, організовувати дозвільні заходи та забезпечувати інформаційні стенди з правилами поведінки.

Отже, ефективне використання укриттів населенням вимагає комплексного підходу, який поєднує технічну придатність споруд з психологічною підготовкою, соціальною організацією та методами підтримки психічного здоров'я. Використання міжнародного досвіду (Ізраїль, Німеччина, Польща) та сучасних технологій дозволяє підвищити ефективність заходів цивільного захисту, забезпечити стійкість населення у критичних ситуаціях та мінімізувати негативні психологічні наслідки перебування у замкнутих укриттях.

Список використаних джерел:

1. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., et al. *Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence*. Psychiatry, 2007, Vol. 70(4), pp. 283–315.
2. Norris F. H., Friedman M. J., Watson P. J. *60,000 Disaster Victims Speak: Part II. Summary and Implications of the Disaster Mental Health Research*. Psychiatry, 2002, Vol. 65(3), pp. 240–260.
3. United Nations Office for Disaster Risk Reduction. *Psychosocial Support in Emergencies and Disasters*. UNDRR, 2020.
4. World Health Organization. *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. WHO, 2013.
5. Ukrainian Ministry of Health. *Guidelines for Psychological Support of the Population During Armed Conflicts*, Kyiv, 2022.
6. Bonanno G. A., Brewin C. R., Kaniasty K., Greca A. M. L. *Weighing the Costs of Disaster: Consequences, Risks, and Resilience in Individuals, Families, and Communities*. Psychological Science in the Public Interest, 2010, Vol. 11(1), pp. 1–49.
7. Israel Ministry of Health. *Guidelines for Shelter Use and Psychological Support During Conflict*, Jerusalem, 2019.
8. Foa E. B., Stein D. J., McFarlane A. C. *Symptomatology and Psychosocial Functioning of Survivors of War and Mass Trauma*. J Clin Psychiatry, 2006, Vol. 67(1), pp. 15–23.

Любич Володимир Володимирович – викладач кафедри військової підготовки, Вінницький національний технічний університет, м.Вінниця, e-mail: mr.lyubich1988@gmail.com.

Lyubich Volodymyr V. – lecturer at the Department of Military Training, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: mr.lyubich1988@gmail.com.