

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра практичної психології та педагогіки**

**МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК В ЛОМЖІ
(Республіка Польща)**

**ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
Кафедра педагогіки та гуманітарних дисциплін**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ» Волинської обласної ради**

ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

**Матеріали
ХІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю**

м. Львів, 23 квітня 2025 р.

Львів – 2025



ОКРЕМІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна є величезним випробуванням для психіки кожної людини. В умовах воєнного стану важливою є підтримка як із боку рідних і близьких, так і від професіоналів. Збереження психологічного здоров'я в таких умовах потребує постійної роботи над стійкістю, розвитку здатності до адаптації та пошуку способів підтримки внутрішнього балансу.

Стрес і травма під час воєнного стану є одними з найбільших психологічних викликів для особистості. Війна створює надзвичайні умови, що часто перевищують можливості організму та психіки для адаптації. Причинами стресу можуть стати загроза життю, тобто постійне перебування під загрозою фізичного насильства або смерті, невизначеність і непередбачуваність, яка є наслідком відсутності чіткої інформації, зміни в обстановці, тривога за майбутнє, які можуть значно підвищувати рівень стресу. Рівень стресу доповнюється відчуттям безпорадності, оскільки людина не може контролювати ситуацію (наприклад, через обстріли чи вимушене переселення), боязню за життя і здоров'я близьких людей, які можуть опинитися під обстрілами або у зоні бойових дій.

Фізіологічними та психологічними наслідками стресу можуть стати фізіологічні симптоми: пришвидшений пульс, підвищений артеріальний тиск, напруга в м'язах, головні болі. Водночас виникають емоційні та психологічні симптоми: тривога, панічні атаки, депресивні настрої, почуття безнадійності. Такими наслідками стають погіршення когнітивних функцій, серед яких: погіршення концентрації, пам'яті, складнощі в прийнятті рішень.

Під час воєнного стану може виникати посттравматичний стресовий розлад – хронічний стан, що виявляється після пережитих екстремальних ситуацій, таких як обстріли, втрата близьких або насильство. Характеризується постійними спогадами про пережиті події, нічними жахами, емоційним відчуженням і надмірною настороженістю. Втрата домівки, близьких людей, майна можуть призвести до глибоких психологічних наслідків. Це проявлятиметься у вигляді горя, депресії, почуття ізоляції. Люди, які не пережили безпосередньо бойові дії, але стали свідками насильства чи пережили інші стресові ситуації, також можуть стати жертвами психологічної травми.

Неможливо повністю уникнути стресу і травм в умовах війни, але можна зменшити їхній вплив на психіку та зберегти психологічне здоров'я за допомогою певних стратегій. Створення підтримуючих соціальних мереж є важливим для зменшення стресу. Взаємна підтримка між людьми допомагає зберігати емоційну стійкість. Спілкування з рідними та близькими, навіть якщо вони перебувають далеко, дає відчуття безпеки. Важливо уникати надмірної кількості новин і страшних повідомлень. Постійна тривожна інформація може підвищувати рівень стресу. Важливо звертати увагу тільки на надійні джерела інформації та знаходити час для відпочинку від новин.

Техніки релаксації, медитації, дихальні вправи допомагають знизити рівень тривоги і стресу. Психологічна гнучкість (уміння адаптуватися до зміни обставин) є важливим фактором у боротьбі зі стресом. Потрібно спробувати зберігати певну рутину в житті (наприклад, режим сну, харчування, фізична активність) навіть у таких складних умовах. Це допомагає підтримувати відчуття контролю.

Звернення до психолога або психотерапевта може бути важливим кроком у подоланні стресу та травм. Професійна підтримка допомагає працювати з негативними емоціями та переживаннями.

Фокусування на позитивних аспектах, таких як спільні зусилля у боротьбі з труднощами, допомагає зберігати оптимістичний погляд на майбутнє. Перемикання уваги на безпечні та стабільні моменти, такі як спільні родинні заняття або хобі, також допомагає. Ментальна підготовка до можливих стресових ситуацій, розробка планів дій на випадок різних непередбачених ситуацій (наприклад, евакуація), може зменшити рівень тривоги та дати відчуття контролю.

Спортивні вправи сприяють вивільненню ендорфінів, що покращує настрій і знижує рівень стресу. Прості фізичні вправи, такі як ходьба, йога або розтяжка, можуть допомогти зменшити напругу і стрес.

Правильне харчування та здоровий режим сну важливі для збереження енергії та відновлення після стресових ситуацій. Дефіцит сну чи незбалансоване харчування можуть посилювати негативний вплив стресу на психіку. Час для відпочинку, перегляд улюблених фільмів або прослуховування музики допомагає заспокоїтися та знизити стресовий фон.

У воєнному стані групи людей часто утворюються з метою надання допомоги, підтримки та спільної боротьби з труднощами. Психологічно важливо, що підтримка в групі дозволяє знижувати рівень стресу і тривоги. Людина відчуває, що не єдина у своїх переживаннях і труднощах, що надає відчуття безпеки та стабільності. Емоційна взаємодія

в групах сприяє зменшенню негативних наслідків від стресових ситуацій. Підтримка однодумців, обмін досвідом, взаємні поради та просто спільний час можуть значно полегшити емоційне навантаження. Формування групи як соціального зв'язку допомагає зберегти відчуття належності та соціальної підтримки, навіть у разі фізичної ізоляції.

У кризових ситуаціях роль лідерства стає критично важливою. Лідери можуть бути як офіційними, так і неформальними, але їх вплив на групу є величезним. Лідери допомагають підтримувати моральний дух групи, забезпечують орієнтири в складних ситуаціях і дають людям надію. Вони можуть надихати на рух уперед, підтримуючи групу навіть у найважчі моменти. У важких умовах війни важливо мати чітке лідерство, яке може організувати людей для досягнення конкретних цілей (наприклад, евакуація, оборона, гуманітарна допомога). Лідери можуть бути тим, хто визначає стратегію і координує дії групи.

Лідер у кризовій ситуації повинен бути прикладом для наслідування. Їхня здатність зберігати спокій, підтримувати інших і приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності може значно зміцнити моральний дух групи.

У часи війни особа може сильно ідентифікувати себе з певною групою: родиною, військовими, біженцями або навіть певною національною групою. Така ідентифікація може бути потужним психологічним ресурсом, оскільки вона дає людині відчуття значущості та приналежності. Однак надмірна ідентифікація з групою також може призвести до конфліктів з іншими групами, наприклад, підвищення ворожнечі або неприязні до «ворожих» груп, що може бути частиною воєнної пропаганди.

Людина може поступово втрачати свою індивідуальність на користь групової ідентичності, що може вплинути на її здатність приймати обґрунтовані рішення. У воєнних умовах групи часто функціонують як основне джерело соціальної підтримки, що допомагає людям впоратися з психологічним навантаженням. Соціальна підтримка в групі допомагає знижувати рівень стресу, підвищувати почуття контролю над ситуацією, коли група діє скоординовано, а її члени взаємно підтримують один одного, а також стимулювати співпрацю, що дає змогу досягти спільних цілей (наприклад, організація евакуації або надання допомоги).

Психологічно здорові групи, зазвичай, мають високу стійкість. Вони можуть адаптуватися до нових умов, зберігаючи внутрішній баланс і здатність до ефективної діяльності. Моральний дух у групі залежить

від кількох факторів. Коли всі члени групи мають спільну мету (наприклад, захистити себе, допомогти іншим), це сприяє їхній взаємодії та посилює моральний дух.

Підтримка з боку групи, коли кожен відчуває свою важливість та внесок у спільну справу, підвищує мотивацію і допомагає зберігати стійкість. Лідери, які можуть підтримувати оптимістичний погляд на ситуацію, організовувати людей і налаштовувати їх на позитивний лад, значно підвищують моральний дух групи.

Незважаючи на позитивні аспекти, групова психологія в умовах війни може мати і негативні наслідки. Психологічні конфлікти в групі можуть виникати через стрес, переживання, розбіжності у поглядах чи навіть через конкуренцію за ресурси. В умовах хаосу та невизначеності групи можуть бути схильні до панічних настроїв, коли замість раціональних рішень переважають емоційні реакції. Постійне напруження та стрес можуть призвести до втоми від війни – емоційної виснаженості, що негативно позначається на здатності групи діяти ефективно. Коли всі члени групи знають і розуміють свої ролі, це зменшує невизначеність і покращує ефективність.

Важливо, щоб група могла відкрито обговорювати свої проблеми і переживання, що дозволяє знижувати напруження. Підтримка емоційного здоров'я членів групи (через активне слухання, взаємопідтримку) допомагає уникнути виснаження.

В умовах війни важливо бути готовим до змін і мати здатність адаптуватися до нових обставин.

Психологічний стрес і травма під час воєнного стану – це природні реакції на екстремальні умови, однак їх можна зменшити за допомогою ефективних стратегій психологічної та фізіологічної підтримки. Найважливіше – це підтримка зв'язку з іншими людьми, використання ресурсів для адаптації та збереження внутрішньої стійкості в умовах війни.

Адаптація до нових умов під час воєнного стану – це складний та багатоетапний процес, який включає в себе психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти. Війна змінює не тільки спосіб життя людей, а й їхні цінності, сприйняття світу, взаємини з іншими. Тому адаптація в умовах війни є критично важливою для збереження психічного та фізичного здоров'я, а також для здатності функціонувати у нових та часто екстремальних умовах.

Моральні й етичні дилеми під час воєнного стану є складними і навіть трагічними. Люди стикаються з вибором, де правильність рішення

не завжди очевидна, тому кожне з можливих рішень може мати серйозні наслідки як для особистості, так і для групи чи суспільства в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

Ліна Перелигіна, Антон Швалб

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ, МОТИВАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ

Психологічна готовність до служби у правоохоронних органах є багатоконпонентним феноменом, що включає емоційну стійкість, мотивацію та рівень соціальної адаптивності. Особи, які обирають професію, пов'язану з військовою або правоохоронною діяльністю, змушені функціонувати в умовах підвищеного стресу, що вимагає високого рівня нервово-психічної стійкості та адаптивності до соціальних і професійних вимог. Недостатній розвиток цих якостей може призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації та труднощів у соціальній взаємодії, що, у свою чергу, впливає на ефективність службової діяльності [1].

Зважаючи на актуальність проблеми, метою емпіричного дослідження було визначення рівнів нервово-психічної стійкості, емоційного вигорання, мотивації та соціальної адаптивності серед осіб юнацького віку, які навчаються у закладі з посиленою військовою та правовою підготовкою, а також вивчення взаємозв'язку між цими показниками.

Дослідження проводилося серед учнів 9–11 класів Харківського ліцею з посиленою військовою підготовкою «Правоохоронець». Загальна вибірка становила 189 осіб віком від 14 до 18 років.

Дослідження здійснювалося онлайн на платформі «Я-психолог» Міністерства освіти і науки України, що забезпечувало добровільність участі, анонімність та безпеку застосовуваних методик. Для збору емпіричних даних були використані такі психодіагностичні методики:

- оцінка нервово-психічної стійкості: методика «Прогноз» (В. Бодров);
- діагностика емоційного вигорання: методика В. Бойка;