

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
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 ІНСТИТУТ» Волинської обласної ради**

ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали
XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю,
присвяченої 20-річчю кафедри практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

м. Львів, 15 травня 2026 р.

Львів – 2026



Подальші дослідження можуть зосереджуватися на динаміці виявлених закономірностей в різних умовах професійної діяльності фахівців екстремальних видів діяльності, а також врахуванні цих закономірностей у розробці та впровадженні ефективних тренінгових програм корекції та профілактики професійного вигорання й інших психологічних деструкцій особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України: монографія. Київ – Кам'янець-Подільський: Медобори, 2006, 2015. 254 с.
2. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 219 с.
3. Lefterov V. O., Timchenko O. V., Tsilimak O. M., Ignatieva I. I. Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. *World of medicine and biology*. 2020. № 2 (72). С. 85–89. DOI: <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2020-2-72-85-89>
4. Босько В. І., Лефтеров В. О. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика: монографія. Київ: ФОП Гуляєва В. М., 2024. 248 с.

Анатолій Нестер

СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСТВА ТА НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА КРИЗОВИХ ЯВИЩ

Стійкість студентів під час воєнного стану – це здатність адаптуватися до стресу, зберігаючи ментальне здоров'я та навчальну активність. Вона базується на резильєнтності, позитивному мисленні та соціальній підтримці. Студенти демонструють високу гнучкість, поєднуючи навчання з волонтерством, але стикаються з тривогою, виснаженням та потребою в психологічній допомозі.

Понад 40% студентів мають низький рівень резильєнтності до стрес-факторів війни. Поширені емоційна напруга, тривога та втома. Але студенти здатні формувати реалістичні плани та пристосовуватися до нових умов навчання. Важливу роль відіграють позитивне мислення, підтримка викладачів, соціальні зв'язки та розвиток емоційної саморегуляції.

Навчання під час війни пов'язане з ризиками, такими як відсутність безпеки, повітряні тривоги, фінансові складнощі та перебої з навчальним процесом.

Яким чином студентам можна та рекомендується підтримувати стійкість? Одним з шляхів є саморегуляція тобто використання дихальних технік, заземлення та релаксації, та інформаційна гігієна-контроль споживання новин для зменшення емоційного навантаження. Добре може допомогти активність-залучення до волонтерської діяльності або хобі, що допомагає відволіктися та психологічна допомога-звернення до фахівців у разі потреби.

Постійна тривога, невизначеність майбутнього та інформаційне перенасичення посилюють психологічне навантаження на студентів. Війна вносить корективи в життя кожного, і молодь не є винятком. Студенти, як одна з найбільш вразливих соціальних груп, відчують на собі значні психологічні наслідки цього конфлікту. Тема емоційного виснаження студентів під час воєнних конфліктів набуває особливої актуальності. Війна є складним психологічним випробуванням, яке впливає на всі сфери життя, в тому числі на навчальний процес. Розуміння механізмів виникнення та прояву емоційного виснаження в таких умовах є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки студентів. Емоційне виснаження у студентів під час війни – це складне явище, яке потребує детального дослідження. Розуміння причин та механізмів розвитку цього стану є важливим кроком для розробки ефективних стратегій підтримки студентської молоді [1].

Коли стратегією ворога є налякати нас потугою своєї агресії, викликати у нас паніку, посіяти відчай та зневіру, щоби врешті змусити здатися чи втікати – нашою відповіддю йому є наша стійкість індивідуальна, національна.

Особистість в екстремальних умовах має діяти виважено, зберігаючи психологічну стійкість, адаптивність та вольовий контроль. Ключові дії включають швидку оцінку ситуації, емоційну саморегуляцію (контроль страху), концентрацію на виконанні конкретних завдань, підтримку взаємодії в групі та активну самодопомогу для уникнення стресу.

Основні принципи та дії, які можуть стати визначальними. Здатність адаптуватися до нових, важких умов без втрати внутрішнього балансу. Необхідно керувати своїми емоціями, не піддаватися паніці, знижувати рівень психостресу та здатність примусити себе діяти раціонально, долати виклики та загрози.

Дії в групі повинні визначатись принципами взаємодопомоги, чітким розподілом ролей та збереження психологічно здорової атмосфери для високої стійкості. Ступінь особистісної підготовки повинен

визначати високий рівень моральної стійкості, здоров'я та професійних знань (для рятувальників/фахівців).

Алгоритм дій в екстремальній ситуації повинен стати таким. Зупинитися і заспокоїтися, оцінити власні емоції, зробити глибокі вдихи, оцінити ситуацію і визначити джерела загрози та ресурси для порятунку. Скласти план та діяти послідовно, не хаотично, діяти активно-не чекати, а вживати заходів (самодопомога, допомога іншим).

Воєнний конфлікт в Україні є унікальним за своєю тривалістю та масштабами, що змушує фахівців із психічного здоров'я адаптувати свої підходи до надання допомоги в умовах довго-тривалого стресу та ескалації насильства. Психологи та психіатри відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я населення, не лише забезпечуючи медичну допомогу та реабілітацію, а й сприяючи формуванню психічної стійкості та адаптації до нових реалій. На жаль, в умовах нестачі ресурсів, браку кваліфікованих кадрів і необхідності працювати на передовій, фахівці стикаються з численними обмеженнями, які ускладнюють ефективне надання допомоги.

Сучасна психологія пропонує кілька ключових підходів до розуміння цілісності особистості. Психодинамічний підхід підкреслює інтеграцію свідомих і несвідомих аспектів психіки, включаючи захисні механізми, що допомагають адаптуватися до стресу. Когнітивно-поведінкова теорія зосереджується на розвитку адаптивних когнітивних схем і поведінкових стратегій, що забезпечують ефективне реагування на виклики середовища. Гуманістична психологія наголошує на значенні самореалізації та гармонізації внутрішніх мотивацій, що сприяють збереженню особистісної цілісності навіть у найскладніших умовах. Цілісність особистості також тісно пов'язана з концепцією психічної резилієнтності, яка визначається як здатність відновлюватися після травматичних подій, зберігаючи при цьому стабільність особистісної структури. Дослідження показують, що в умовах війни розвиток резилієнтності є ключовим фактором для збереження психічного здоров'я [2]. Воєнні конфлікти створюють специфічні обставини, що вимагають від людини розвитку нових адаптивних стратегій для збереження цілісності. У цьому контексті важливо враховувати не тільки індивідуальні аспекти адаптації, але й роль соціальної підтримки, наявності сенсу та можливості самореалізації в умовах кризи.

Війна породжує екстремальні умови, які становлять значні проблеми для збереження психічної цілісності особистості. Психологи та

психіатри виділяють кілька ключових аспектів, що впливають на психічне здоров'я в умовах війни.

По-перше, це інформаційний вплив. Постійний потік негативних новин та інформації про бойові дії може викликати відчуття тривоги та безпорадності, що впливає на психічне здоров'я. Дослідження показують, що надмірне споживання новин про війну може призвести до підвищення рівня тривоги та стресу серед населення.

По-друге, соціальна ізоляція. Розрив соціальних зв'язків через втрату близьких або вимушене переселення може призвести до почуття самотності та депресії. Втрата соціальної підтримки внаслідок війни корелює з підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів у постраждалих.

По-третє, постійна загроза життю. Невизначеність та небезпека можуть спричиняти хронічний стрес, що проявляється тривогою, порушеннями сну та іншими психосоматичними симптомами. Постійна загроза життю під час війни асоціюється з розвитком тривожних розладів та порушень сну у цивільного населення.

Вчетверте, втрата контролю. Відчуття безсилля перед обличчям війни може призвести до зниження самооцінки та мотивації, що ускладнює адаптацію до нових умов. Дослідження вказують на те, що втрата відчуття контролю над ситуацією може сприяти розвитку посттравматичного стресового розладу в постраждалих від війни. Розуміння цих викликів є важливим для розроблення ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки постраждалих від війни. Врахування інформаційного впливу, відновлення соціальних зв'язків, управління хронічним стресом та підвищення відчуття контролю можуть сприяти збереженню психічної цілісності особистості в умовах війни.

Після завершення воєнних дій відновлення психічної цілісності особистості стає нагальною потребою. Психологічна допомога відіграє ключову роль у цьому процесі, надаючи підтримку та інструменти для адаптації до мирного життя.

Індивідуальні консультації з психологами або психотерапевтами дозволяють постраждалим від війни опрацювати свої переживання, знизити рівень тривоги та депресії. Такі сесії забезпечують безпечне середовище для вираження емоцій та думок, що сприяє внутрішньому зціленню.

Групова терапія надає можливість поділитися досвідом з іншими, хто пережив подібні ситуації. Це сприяє створенню відчуття спільності, знижує почуття ізоляції та надає взаємну підтримку учасникам.

Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом лікування психічних розладів, пов'язаних із війною. Вона допомагає ідентифікувати та змінювати негативні думки, переконання та поведінкові патерни, що перешкоджають адаптації.

Комплексні реабілітаційні програми включають фізіотерапію, арттерапію, музикотерапію та інші методи, що сприяють відновленню цілісності особистості. Ці заходи допомагають знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та сприяти соціальній адаптації. Підготовка кваліфікованих спеціалістів, здатних надавати психологічну допомогу постраждалим від війни, є важливим аспектом. Це включає навчання методам кризової інтервенції, розуміння специфіки воєнних травм та розвиток навичок емпатії. Доступ до якісної психологічної допомоги є фундаментальним для відновлення психічної цілісності особистості після війни. Це не тільки сприяє поліпшенню якості життя постраждалих, але й допомагає у відновленні соціальної структури суспільства загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. URL: <https://reicst.com.ua/pmtp/article/download/2025-7-10-01/2025-7-10-01/1574>
2. Романчук О. Психологічна стійкість українців в умовах війни. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.

Елліна Панасенко

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КРИЗИ: ВІД СТРЕСОВОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ДО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Актуальність проблеми психологічних ресурсів особистості в умовах війни та кризи зумовлена масштабним впливом воєнних подій на психоемоційний стан людини, її здатність до саморегуляції, адаптації та збереження внутрішньої стійкості. Тривале перебування в ситуації небезпеки, невизначеності, втрат і соціальної нестабільності посилює ризики стресової дезадаптації, емоційного виснаження, тривожності, порушення відчуття безпеки та зниження життєвої активності. Водночас саме психологічні ресурси особистості виступають внутрішніми й соціально опосередкованими механізмами подолання кризових впливів, підтримання психічного здоров'я та поступового відновлення.