

**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



Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 14 травня 2026 року, протокол № 8.

Рецензенти:

Жигайло Наталія Ігорівна – доктор психологічних наук, професор
Мачинська Наталія Ігорівна – доктор педагогічних наук, професор

Особистість в екстремальних умовах: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (15 травня 2026 р., м. Львів). Львів, 2026. 519 с.

Редакційна колегія:

доктор психологічних наук, доцент **Сірко Р. І.** (голова);
доктор педагогічних наук, професор **Литвин А. В.**;
доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник **Руденко Л. А.**;
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник **Вдович С. М.** (упорядник);
кандидат психологічних наук, доцент **Стельмах О. В.**;
кандидат педагогічних наук **Марчук С. С.**;
кандидат педагогічних наук **Шарлович З. П.**

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються особливості функціонування особистості в умовах війни і кризи, психологічної підтримки та реабілітації особистості в ситуаціях травматичного досвіду, психолого-педагогічні засади формування готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах, міждисциплінарні підходи до дослідження підготовки та професійної діяльності особистості в умовах підвищеного ризику.

Для науковців у галузі психології та педагогіки, психологів-практиків і педагогів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, аспірантів, ад'юнктів, докторантів.

Матеріали подано в авторській редакції.

© Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності, 2026

© Автори, 2026



ЗМІСТ

Розділ 1

Особливості функціонування особистості в умовах війни та кризи

Ігор Коваль

Звук сирени як соціально-психологічний феномен:
виклики для психічного здоров'я особистості 17

Богдан-Петро Кошовий

Фінансовий стрес як екстремальний чинник впливу на когнітивні
функції особистості: поведінково-економічний аналіз 20

Василь Лефтеров

Взаємозв'язок емоційних, когнітивних та соціально-
комунікативних феноменів особистості фахівців
екстремальних видів діяльності 22

Анатолій Нестер

Стійкість студентства та населення в умовах воєнного стану
та кризових явищ 26

Елліна Панасенко

Психологічні ресурси особистості в умовах війни та кризи:
від стресової дезадаптації до психоемоційного відновлення 30

Ігор Приходько, Яніна Мацегора

Сприйняття армійських цінностей військовослужбовцями
після участі в бойових діях з проявами дезадаптивності
на моральної травми 34

Andrzej Sęk

Ukraina dziś – wyzwania, konsekwencje, perspektywy 39

Роксолана Сірко, Володимир Слободяник

Самозбережувальна поведінка особистості в екстремальних
умовах воєнного часу: теоретичні аспекти у вітчизняній психології 42

Яна Пономаренко, Аріна Бігуняк

Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс
працівників поліції в умовах воєнного стану 45

<i>Ольга Борисюк</i> Соціально-психологічні ресурси особистості поліцейського в умовах конфліктної взаємодії	49
<i>Галина Брославська, Олена Брославська, Альона Прокопенко, Ольга Смольякова</i> Здобувач освіти в умовах війни, який він?	52
<i>Олена Вавринів</i> Феномен нормалізації небезпеки в українському суспільстві в умовах воєнного стану	54
<i>Ірина Ендеберя</i> Психологічні детермінанти та динаміка депресивних проявів у військовослужбовців в умовах тривалого збройного конфлікту	58
<i>Марія Козігора</i> Феномен моральної травми в освітньому середовищі	62
<i>Марина Кульчицька, Олександра Грищенко</i> Щастя як контроверсійна складова життя за умов війни	66
<i>Вікторія Логвиненко</i> Психосоціальні чинники алкогольної залежності учасників бойових дій	69
<i>В'ячеслав Олійник, Юрій Підлісний, Віктор Санташов, Михайло Коваль, Юрій Чемер</i> Динаміка короткочасних психогенних втрат за етапами виконання завдань за призначенням	72
<i>Євгенія Пальцева</i> Проактивність як психологічний чинник згуртованості військових колективів в умовах війни	75
<i>Леся Сікорська</i> Особистість у війні: психологічні особливості військовослужбовців залежно від типу залученості до служби	77
<i>Оксана Стельмах</i> Психологічна травма як феномен: порівняльний аналіз сучасних підходів	80
<i>Володимир Слободяник, Дарія Сашук</i> Психодіагностика психічних станів у військовослужбовців та ветеранів війни	83

Олександр Бартошевич Особистісні предиктори корупційної поведінки військовослужбовців в умовах війни	84
Анатолій Власенко, Анастасія Книш Емоційний інтелект як внутрішній ресурс підтримки психологічної безпеки лікарів в умовах воєнного стану	88
Сергій Уніатов Специфіка саморегуляції військовослужбовців у екстремальних умовах професійної діяльності	90
Юлія Вітик, Ольга Лозинська Психологічна резильєнтність молоді в умовах війни	94
Елона Войтенко, науковий керівник – Світлана Вдович Проблеми адаптації вимушених емігрантів: психологічний вимір	97
Ксенія Гриняк, Лілія Фльорко Ігнорування ознак виснаження як ризик порушення функціонування особистості в екстремальних умовах	100
Владислав Гончаров, Оксана Молчанова Вплив соціальних мереж на навчальну мотивацію школярів	104
Вікторія Гутовська, Оксана Стельмах Взаємозв'язок тривожності й емоційного вигорання здобувачів вищої освіти	106
Романія Жидак, Ольга Лозинська Внутрішній конфлікт як тригер особистісної кризи	109
Василь Загура, Ольга Лозинська Психологічна стійкість пожежного рятувальника в умовах надзвичайної ситуації	111
Наталія Кухар, Вікторія Боднарчук Копінг-стратегії як чинник самореалізації особистості в умовах війни	114
Діана Немна, науковий керівник – Світлана Косяк Психологічна стійкість (resilience) як фактор подолання травматичного досвіду	119
Софія Онишко, науковий керівник – Аліна Кришталь Нехтування сигналами повітряної тривоги: людський фактор	123

Семен Потапов Резильєнтність медиків в умовах воєнного стану	126
Перлина Станішевська, Лілія Фльорко Психологічні особливості переживання особистістю кризових умов війни у контексті сімейної взаємодії	128
Владислава Талімончик, Лілія Фльорко Хвилина мовчання як соціально-психологічний механізм колективного проживання втрати в умовах війни	132
Ольга Худайбергенова, Лілія Пилипенко Феномен екзистенційних переживань в умовах воєнного стану	136
Олександр Чернявський, Наталія Макогончук Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я особистості в умовах глобальних криз. Феномен екзистенційних переживань в умовах воєнного стану	138
Мирослава Юрчишин, науковий керівник – Інга Петровська Роль ефекту форера у формуванні вразливості школярів до дезінформації в умовах інформаційної кризи	140

Розділ 2

Психологічна підтримка та реабілітація особистості в ситуаціях травматичного досвіду

Василь Гуменюк Психологічна адаптація ветеранів до мирного життя в міждисциплінарному вимірі	144
Наталія Жигайло Духовність як ціннісна основа абілітації українського суспільства	147
Роман Попелюшко, Дарія Отич, Олександра Кривоносова Особливості розвитку уяви в юнаків із травматичним досвідом ...	151
Анатолій Сичевський Психічне здоров'я персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану: виклики, ризики та система психологічної підтримки	155
Дмитро Швець Механізми розвитку психологічної стійкості та відновлення внутрішніх ресурсів особового складу Національної поліції України	159

<i>Олена Абрамюк, Богуслава Католик</i> Волонтерська підтримка як перша ланка допомоги: виклики, досвід та міжнародні стандарти	164
<i>Юлія Балебрux</i> Ресурси особистості у подоланні кризових станів та переживанні травми	167
<i>Софія Березка</i> Посттравматична реабілітація особистості в умовах війни: психологічні механізми адаптації та відновлення життєстійкості	169
<i>Олена Волошок</i> Психологічна допомога особам з травматичним досвідом у контексті гештальт-терапії	173
<i>Ірина Жданова</i> Життєстійкість як критерій ефективності психологічних втручань ...	177
<i>Олександра Колумбет, науковий керівник – Ірина Пінчук</i> Підхід «рівний – рівному» у системі психічного здоров'я	180
<i>Емілія Костишин</i> Роль асистивних технологій у кейс-менеджменті з ветеранами війни	183
<i>Тетяна Матвійчук</i> Теоретико-методологічні засади гештальт-терапії в роботі з травматичним досвідом	187
<i>Ірина Матійків</i> Психологічний інструментарій «слова сили» у роботі з травматичним досвідом особистості	190
<i>Марія Мицишин</i> Використання народної творчості в практиці позитивної психотерапії	193
<i>Ірина Перчук</i> Резильєнтність як чинник успішної адаптації ветеранів до цивільного життя	196
<i>Людмила П'янківська</i> Психодинамічний підхід у психологічному супроводі та реабілітації працівників правоохоронних органів в умовах війни	197
<i>Наталія Черниш</i> Травматичний досвід як ресурс і умова посттравматичного зростання	201

<i>Алла Шиліна</i> Антикрихкість у системі психологічного забезпечення професійної діяльності силових структур	203
<i>Олена Штена</i> Напрями відновлення психологічних ресурсів, вичерпаних внаслідок переживання травматичної події	207
<i>Катерина Авраменко, науковий керівник – Світлана Лукомська</i> Інвалідність дітей як травмуючий фактор для родини. Психологічна допомога членам родини	210
<i>Ольга Адамська, науковий керівник – Вікторія Логвиненко</i> Комплексний підхід до соціалізації дітей, постраждалих від війни	213
<i>Анастасія Басок, Ольга Лозинська</i> Вплив дихальних вправ як методу стабілізації емоційного стану в кризових ситуаціях	216
<i>Анастасія Боднар, Роман Яремко</i> Особистісні ресурси посттравматичного зростання населення України у післявоєнний період	219
<i>Тарас Васильків, Володимир Слободяник</i> Психологічна підтримка та реабілітація особистості в ситуаціях травматичного досвіду	223
<i>Владислав Воробець, науковий керівник – Оксана Пилипець</i> Психологічна підтримка та реабілітація особистості в ситуаціях травматичного досвіду: інтегративна модель відновлення	225
<i>Іван Гаращук, Тетяна Григоренко</i> Соціальна реабілітація дітей із розладом дефіциту уваги та гіперактивністю засобами фізичної культури	227
<i>Артем Жиговець, Юлія Крижанівська</i> Вплив засобів масової інформації на психологічний стан та процес реабілітації військовослужбовців із травматичним досвідом	229
<i>Анастасія Ілляшенко, Тетяна Григоренко</i> Соціальна профілактика стигматизації та дискримінації ЛГБТ осіб у молодіжному середовищі	232

<i>Денис Капустинський, Вікторія Боднарчук</i> Роль соціальної підтримки як чинника резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу	234
<i>Дар'я Корбут</i> Практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підтримки ветеранів російсько-української війни у контексті профілактики емоційного вигорання	238
<i>Ірина Крицька, науковий керівник – Галина Мухіна</i> Теоретичні підходи до розуміння психологічної підтримки в кризових ситуаціях	243
<i>Дарина Лехман, науковий керівник – Аліна Кришталь</i> Формування психологічної готовності населення до дій у надзвичайних ситуаціях	246
<i>Дарія Перелом, науковий керівник – Вікторія Боднарчук</i> Психологічні особливості дітей в умовах стресу	249
<i>Єлизавета Федорова, Ольга Лозинська</i> Психологічний профіль рятувальника: межа між стійкістю та вигоранням	253
<i>Андрій Харчук, Ольга Лозинська</i> Психологічна підтримка рятувальників від професійного вигорання	255

Розділ 3

Психолого-педагогічні засади формування готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах

<i>Ігор Галян, Андрій Галян</i> Психологічні особливості підготовки осіб до професійної діяльності з підвищеним ризиком	258
<i>Зоряна Кісіль, Роман-Володимир Кісіль</i> Психологічні детермінанти формування стійкості особового стану національної поліції України	262
<i>Михайло Козяр</i> Психопедагогічні засади формування професійної готовності майбутніх рятувальників в умовах цифровізації освіти	266

<i>Світлана Кузікова</i>	
Психологічні детермінанти впливу травмівного досвіду на структуру я-концепції викладачів психологічних дисциплін	269
<i>Андрій Литвин, Валерій Соловійов</i>	
Випереджувальний підхід у професійній освіті	272
<i>Наталя Пасічник, Ренат Ріжняк</i>	
Цифрові технології та симуляційні методи у підготовці майбутніх учителів до роботи в екстремальних умовах	277
<i>Петро Бойчук, Сергій Марчук</i>	
Психолого-педагогічні засади професійної готовності майбутніх учителів до діяльності в умовах підвищеного ризику	281
<i>Світлана Вдович</i>	
Особливості викладання психопедагогіки безпеки людини в умовах воєнного стану	285
<i>Юрій Вінтюк</i>	
Психологічна безпека особистості в умовах тривалого кризового стану: стратегії підготовки майбутніх психологів-практиків	288
<i>Ірина Гузенко</i>	
Формування професійної саморегуляції військовослужбовця як чинника його успішної діяльності в екстремальних умовах	290
<i>Вадим Жулковський</i>	
Формування готовності осіб рядового і начальницького складу державної кримінально-виконавчої служби України до дій в екстремальних умовах	293
<i>Оксана Кабіцька</i>	
Формування готовності особистості до надання домедичної допомоги постраждалим у цивільному секторі в умовах воєнного стану: психолого-педагогічні та практико-орієнтовані аспекти підготовки	296
<i>Світлана Лукомська</i>	
Вплив травмівного горювання на становлення громадянсько-мілітарної ідентичності українців	300
<i>Anna Marmulyak, Oksana Pylypets</i>	
Methodological efficacy of case-based learning in esp contexts for students of technical specialties	303

Олександр Мельниченко, Олександр Капінус Суб'єктно-діяльнісний підхід як методологічна основа формування особистості майбутнього офіцера	306
Олександра Пальчикова Роль критичного мислення у професійній підготовці майбутніх учителів англійської мови під час воєнного стану	308
Андрій Романишин, Алла Неурова Цінності як фундамент створення української мілітарної культури	310
Сергій Круглов Особливості психологічної готовності до виконання бойових завдань як основа стресостійкості військовослужбовців Національної Гвардії України	314
Вікторія Яковенко, Анастасія Окаєвич, Дмитро Гоман Педагогічний потенціал активних методів навчання у професійній підготовці військовослужбовців морської піхоти	317
Любава Сидоренко Роль культурної рекреації у формуванні психологічної стійкості майбутніх офіцерів в умовах екстремальної діяльності	320
Вікторія Шевченко Психологічні засади формування психологічної готовності військових психологів Національної Гвардії України до діяльності в екстремальних умовах	323
Наталія Ярощук Трансформація професійної підготовки майбутніх вихователів до роботи в кризових умовах	327
Ігор Кузик Особливості формування соціально-комунікативної компетентності майбутніх офіцерів у ВВНЗ	330
Юрій Кухта Професійно-психологічна підготовка майбутніх фахівців ДСНС України	332
Віктор Цепінь Уроки військових лідерів: завжди покращуйте свою позицію для проведення бою та навчання	337
Ангеліна Бобер, Яна Слобода, науковий керівник –	

<i>Ірина Фаловська</i> Український фольклор як засіб розвитку та соціалізації дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти	339
<i>Вікторія Бобик, Ольга Волох, науковий керівник – Ірина Фаловська</i> Розвиток стресостійкості майбутніх вихователів як складової готовності до екстремальних умов	342
<i>Юлія Карра</i> Соціально-психологічні чинники формування професійної надійності фахівців ризиконебезпечних професій	346
<i>Марта Курій, науковий керівник – Андрій Цюприк</i> Роль масмедіа у формуванні готовності ветеранів до соціальної реінтеграції: закордонний досвід	350
<i>Вікторія Полінчук, Лілія Пилипенко</i> Комунікативна компетентність майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану	353
<i>Вікторія Скорик, науковий керівник – Юрій Вінтюк</i> Фільмотренінг у спілкуванні на тему: «що приносить вам відчуття задоволеності життям» при підготовці фахівців різних спеціальностей	357
<i>Діана Сопронюк, Лариса Самсонюк, науковий керівник – Ірина Фаловська</i> Формування професійної готовності майбутніх вихователів до роботи в інклюзивному середовищі під час воєнного стану	360
<i>Юлія Сулятицька, науковий керівник – Світлана Вдович</i> Факторна структура особистісних детермінант поведінки у конфлікті майбутніх психологів екстремального профілю діяльності	364
<i>Андрій Хаб'юк, Євген Віднічук</i> Особливості формування поведінкових здатностей військовослужбовців протидії контрпродуктивному керівництву	367
<i>Володимир Хащевський, Руслан Лашта</i> Інтерактивне навчання як основа ефективної підготовки сучасного військовослужбовця	371

Юлія Чечільницька, Лілія Пилипенко Психологічні особливості резильєнтності майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану	375
Віктор Шевченко, науковий керівник – Юрій Вінтюк Особливості підготовки фахових психологів до діяльності в умовах військового стану	378

Розділ 4

Міждисциплінарні підходи до дослідження підготовки та професійної діяльності особистості в умовах підвищеного ризику

Вікторія Аніщенко Роль емоційного інтелекту крізь призму особистісного розвитку та підвищення резильєнтності персоналу ДКВС України	382
Людмила Білоконенко Психолінгвістичні аспекти комунікації в екстремальних умовах	386
Тетяна Благова, Олександр Жиров Оптимізація роботи хореографічного гуртка в кризових умовах: подолання викликів воєнного часу через міждисциплінарні підходи	390
Оксана Гридзук, Єва Швиденко Психоемоційні причини формування неологізмів воєнного часу	395
Мирослав Коваль, Мирослава Кусій Ключові аспекти руйнування освітньої сфери в умовах війни	399
Андрій Литвин, Лариса Руденко Проблема лідерства фахівців цивільного захисту в зарубіжних дослідженнях	401
Роман Попелюшко, Неля Бігун, Валерія Жуковська Взаємозв'язок стресостійкості та адиктивної поведінки працівників логістичної сфери в умовах кризи	404
Ліна Перелигіна, Юлія Левченко Нормативно-правова база дослідження психічного здоров'я працівників сектору безпеки та оборони України	407
Андрій Цюприк Особливості формування психолого-педагогічних компетентностей майбутніх соціальних працівників	410

<i>Ігор Ахмадєєв, Роман Береза</i>	
Тенденції розвитку військової педагогіки на сучасному етапі	414
<i>Ірина Бабій</i>	
До проблеми евфемізації мови війни (на прикладі «словника війни О. Сливинського»)	417
<i>Леніяр Білялова, Анастасія Окаєвич</i>	
Педагогічні технології формування емоційного інтелекту в майбутніх офіцерів	420
<i>Юрій Вінтюк</i>	
Психологічна культура взаєморозуміння та співпраці в університетському просторі: як порозумітися викладачам і студентам	422
<i>Тарас Гембара</i>	
Ймовірнісний аналіз емоційно-функціонального стану особи в екстремальних умовах за математичною оцінкою акустичного спектру її мовлення	425
<i>Тетяна Конівіцька</i>	
Кіномистецтво як чинник формування особистості в умовах війни	429
<i>Олександр Куций, Ірина Дмитерчук</i>	
Основні функції внутрішньої комунікації в організації: значення, особливості функціонування та перспективи розробки інструментарію з оцінки	431
<i>Олександр Куций, Мар'яна Кузьмів, Андріана Томілова</i>	
Прогнозований психологічний вплив як інструмент підвищення ефективності застосування психотехнологій в організаціях, що діють в особливих умовах	436
<i>Олег Лозинський</i>	
Шкала «адміністративна резистентність» у ході активного «методу дослідження дією»	440
<i>Олег Огірко</i>	
Формування студентської молоді на засадах духовно-морального виховання	452
<i>Людмила Олефір, Ірина Євреїнова</i>	
Психологічні та правові аспекти забезпечення утримання засуджених в установах державної Кримінально-виконавчої служби України	456

Оксана Онищук, Тарас Васильків Трансформація цінностей та ідентичності під час війни	459
Світлана Броїло, Ольга Лозинська Чинники психологічного благополуччя рятувальників	462
Вікторія Бублій, Марія Козігора Формування позитивної самооцінки молодших школярів як умова підтримки ментального здоров'я	463
Вікторія Васькевич, Тетяна Григоренко Причини агресивної поведінки у дітей дошкільного віку	467
Владислав Ковпак, науковий керівник – Леся Музичко Мобільний цифровий довідник офіцера першої психологічної допомоги: обґрунтування, структура та перспективи впровадження у ЗСУ	468
Богдан Лук'ячук, Ольга Лозинська Вікова криза як переломний момент: ризиків та можливості для самоактуалізації	471
Ксенія Олексин, науковий керівник – Вікторія Логвиненко Цифрова компетентність соціальних працівників як передумова ефективного навчання людей похилого віку	473
Лідія Олійник, Лариса Руденко Психопрофілактика розладів харчової поведінки осіб юнацького віку в умовах війни	476
Ірина Обрембальська, науковий керівник – Світлана Вдович Прояви емоційного вигорання у студентів	479
Олеся Присяжнюк, Оксана Молчанова Етичні ризики використання психологічного консультування онлайн в умовах підвищеного ризику	482
Софія Расенчук, Тетяна Григоренко Сучасні проблеми епідемії туберкульозу в Україні: причини та профілактика	484
Дарина Романюк, науковий керівник – Юрій Вінтюк Особливості підготовки і діяльності фахівців із цивільної безпеки в умовах військового стану	486

<i>Анастасія Ткаченко, науковий керівник – Ксенія Березяк</i>	
Вплив короткоформатного цифрового контенту на рівень концентрації уваги молоді	490
<i>Наші автори</i>	497
<i>Інформація про наукових керівників</i>	517



втривалості, а й навчання навичкам декомпресії. Декомпресія – це період переходу з екстремального режиму роботи до нормального життя. Вона включає роботу з психологами, фізичну реабілітацію та підтримку всередині колективу. Колектив відіграє вирішальну роль: довіра до напарника є потужним антистресовим фактором. Якщо в колективі панує атмосфера підтримки, ризик вигорання знижується в рази.

Психологічний профіль рятувальника – це не статична характеристика, а жива система, що потребує постійного «технічного обслуговування». Стійкість живиться ресурсом визнання, якісного відпочинку та чітких законодавчих гарантій соціального захисту. Вигорання – це наслідок експлуатації людського ресурсу без його відновлення. Для України сьогодні важливо інтегрувати сучасні світові протоколи психологічної підтримки у повсякденну діяльність ДСНС. Тільки розуміючи крихкість межі між героїзмом та виснаженням, ми зможемо зберегти тих, хто щодня ризикує собою заради безпеки інших. Психологічне благополуччя рятувальника є фундаментом національної стійкості у часи найбільших випробувань.

Андрій Харчук, Ольга Лозинська

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РЯТУВАЛЬНИКІВ ВІД ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Професія рятувальника належить до категорії екстремальних видів діяльності з найвищим рівнем психологічного та фізичного навантаження. Щоденне зіткнення з небезпекою, ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій, відповідальність за життя інших людей, а також необхідність миттєвого прийняття рішень у критичних умовах вимагають надзвичайних внутрішніх ресурсів. Розглядаючи цю проблематику, важливо насамперед зазначити, що професійне вигорання – це результат тривалого, хронічного стресу на робочому місці, який не був вчасно та адекватно опрацьований. Це не ознака слабкості фахівця або його непрофесіоналізму, а закономірна реакція людської психіки на тривале емоційне, когнітивне та фізичне перенапруження.

Синдром професійного вигорання розвивається поступово, тому для його своєчасного виявлення та попередження необхідно звертати особливу увагу на ключові симптоми-маркери. Фахівці виділяють кілька груп таких симптомів. До емоційних проявів належать стійке емоційне виснаження, апатія, втрата інтересу до роботи, підвищена дратівли-

вість або, навпаки, емоційна холодність. Поведінкові та когнітивні маркери включають цинічне або байдуже ставлення до постраждалих та колег (деперсоналізація), дистанціювання від колективу, а також редукацію професійних досягнень, що супроводжується гострим відчуттям власної некомпетентності та знеціненням своєї праці. На фізичному рівні вигорання часто проявляється через хронічну втому, порушення сну, часті головні болі та інші психосоматичні розлади.

З огляду на специфіку діяльності та високі ризики, збереження ментального здоров'я працівників екстремальних служб є пріоритетним завданням системи психологічного забезпечення. Для ефективної профілактики та подолання професійного вигорання впроваджуються три основні напрямки психологічної підтримки, кожен з яких відіграє критично важливу роль.

Індивідуальна підтримка. Її головна мета – розвиток резильєнтності (життєстійкості та психологічної пружності) фахівця. Резильєнтність дозволяє людині не лише витримувати значні стресові навантаження, але й швидко відновлюватися після травматичних подій без руйнівних наслідків для психіки. Цей напрямок передбачає систематичне навчання рятувальників навичкам саморегуляції, технікам контролю дихання, методам м'язової релаксації та конструктивного опрацювання негативних емоцій. Важливим елементом є також підвищення рівня емоційного інтелекту, що дозволяє фахівцю краще розуміти власні стани, вчасно розпізнавати ознаки втоми та звертатися по допомогу до психолога без страху соціальної стигматизації [1].

Групова підтримка. Цей напрямок безпосередньо спирається на принцип солідарності та взаємодопомоги у колективі. У професії рятувальника злагоджена робота команди має вирішальне значення. Суть групової підтримки полягає у створенні безпечного, довірливого простору серед колег для обговорення складних ситуацій. Ефективним інструментом тут є проведення психологічних дебрифінгів після важких виїздів або масштабних надзвичайних ситуацій. Завдання групової роботи – дати можливість рятувальникам обмінятися пережитим досвідом, висловити емоції в колі тих, хто їх повноцінно розуміє, нормалізувати свої реакції на ненормальні події та зняти гостре відчуття ізоляції. Відчуття «плеча товариша» та підтримка за принципом «рівний-рівному» є потужним буфером проти стресу [2].

Організаційна підтримка. Даний вектор стосується безпосередньої зміни умов праці та організаційної культури в підрозділах. Важливо розуміти, що будь-які індивідуальні та групові зусилля можуть

бути зведені нанівець, якщо саме робоче середовище є токсичним або надмірно виснажливим. Організаційна підтримка полягає в оптимізації робочого навантаження, забезпеченні належних умов для повноцінного відпочинку та відновлення між змінами, чіткому розподілі посадових обов'язків та уникненні нераціонального перепрацювання. Велику роль відіграє позиція керівного складу: формування підтримуючого клімату, заохочення персоналу, забезпечення кімнат психологічного розвантаження в пожежно-рятувальних підрозділах та регулярний моніторинг (скринінг) ментального здоров'я особового складу [1].

Ігнорування проблеми професійного вигорання має серйозні наслідки не лише для здоров'я самого рятувальника, але й для ефективності роботи всього підрозділу. Це може призводити до підвищення рівня травматизму, прийняття помилкових рішень під час ліквідації надзвичайних ситуацій, а також до значної плинності кадрів серед досвідчених фахівців.

Отже, подолання та профілактика професійного вигорання рятувальників потребує виключно системного та комплексного підходу. Лише гармонійне поєднання розвитку особистої резильєнтності, зміцнення групової згуртованості та створення сприятливих, підтримуючих організаційних умов здатне забезпечити збереження ментального здоров'я професіоналів, які щодня ризикують собою заради порятунку інших.

ЛІТЕРАТУРА

1. Організація психологічного забезпечення діяльності рятувальників: методичні рекомендації / за заг. ред. О. В. Тімченка. Львів: ЛДУБЖД, 2021. 112 с.
2. Кочарян О. С., Макаренко А. О. Психологія екстремальних ситуацій та кризових станів: навчальний посібник. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 245 с.

