

**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**

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

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

м. Львів, 23 квітня 2025 р.

Львів – 2025



Таким чином, до основних впливів екстремальних ситуацій на психічне здоров'я особистості відносять: порушення діяльності ендокринної системи, імунної системи, периферичної нервової системи, серцево-судинної системи, травної системи, мускулатури, шкіри.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карчевський І. Р. Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання): навчальний посібник. Острог: Організація Видавництва Національного університету «Острозька академія», 2015. 192 с.

Оксана Трусевич

ЯК ЦЕ – ПРАЦЮВАТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ?

24 лютого 2022 року розпочалася повномасштабна війна Росії проти України, яка почалася ще у 2014 році та продовжується понині. Війна дуже вплинула на психічне здоров'я всіх українців: тих, хто воює, хто виїхав з дому, хто потрапив в окупацію, пережив знущання й тортури, хто опинився сам у чужій країні, хто залишився вдома, але змушений адаптуватися до відключень електроенергії та загрози ракетних атак. Всім в Україні відоме запитання «Як ти?», яке часто транслюється по телебаченню, тобто як ти живеш, як ти «виносиш» цю війну, як ти йдеш на роботу вранці, якщо вночі була повітряна тривога, як ти допомагаєш своїм дітям долати такі ж життєві труднощі, та врахувавши, що діти вразливіші, аніж дорослі, та значно складніше адаптовуються до реалій сьогодення в умовах війни. У цій війні потерпає все населення України. Одні покинули свої дома, щоб рятувати життя близьких та рідних, шукати прихистку в інших місцях України чи закордоння, де у них немає родичів, друзів чи просто знайомих; інші, мешканці регіонів, які знаходяться в окупації, потерпають, як жертви катувань, зґвалтувань та викрадень; інші, що знаходяться в безпосередній близькості до лінії фронту, страждають від прямих обстрілів тощо. А як живуть українці, ті, які не виїхали з України, але кожного дня потерпають від повітряних тривог, виховують дітей, живуть та працюють в таких воєнних реаліях?

Розглянемо питання психологічної стійкості особистості в умовах війни, тобто в умовах воєнного стану, а саме як особистість проводить свою діяльність в умовах воєнного стану, тобто дамо відповідь на питання «Як це – працювати в умовах воєнного стану?» Розглянемо, що

таке воєнний стан, які його умови, як людина повинна жити в умовах воєнного стану та як повинна працювати в таких умовах. Отже, «...воєнний стан – це особливий стан, порядок управління, що запроваджується на всій території держави чи в окремих її місцевостях у разі оголошення війни, збройної агресії або загрози війни, нападу» [16].

Логічним є питання вивчення оцінки психоемоційного стану людей для того, щоб надати їм кваліфікованої допомоги, задля запобігання виникнення несприятливих наслідків для їхнього життя. Доречним вирішенням цього питання є екстремальна психологія, оскільки вона вивчає «психологічні закономірності життєдіяльності особистості при виникненні надзвичайних обставин та ситуацій, небезпекою для життя та здоров'я, та розробляє науково обґрунтовані заходи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності працівників екстремальних професій при виконанні задач в умовах, що потребують граничної мобілізації фізичних, психологічних та моральних якостей особистості» [1–10].

Аналізуючи наукові праці [1–10], відзначаємо вивчення питань загальнопсихологічних закономірностей функціонування психіки та життєдіяльності особистості в зоні граничних можливостей організму, особистості, групи, соціуму тощо, якими займається екстремальна психологія. Екстремальна психологія [2] вивчає питання «діяльності особистості в особливих умовах, основ безпеки життєдіяльності та основних правових норм, які регулюють поведінку та взаємовідносини між індивідами, між особистістю та суспільством в умовах надзвичайних ситуацій, викликаних подіями техногенного, природного або соціального походження.» Війна – це над-надзвичайна ситуація.

Як наслідок, перед наукою постало питання вирішення проблеми збереження як фізичного здоров'я людини, так і психологічного. «Як це – працювати в умовах воєнного стану?» Насамперед, щоб дати відповідь на це складне питання, тобто як працювати в умовах воєнного стану, після нічних тривог, після різних стресових ситуацій, недоспаних ночей, вихованні дітей в таких умовах, розуміючи, що діти є дуже вразливими до будь-яких стресів тощо, розглянемо питання ментального здоров'я особистості. Дорослі, беручи відповідальність за своє життя та життя своїх дітей повинні дбати про своє здоров'я насамперед. Як відомо, правило порятунку у літаку, що потерпає, є відоме: дорослі для порятунку одягають рятувальну маску собі в першу чергу, а потім дитині. Отже, зберігати здоров'я, як фізичне, так і ментальне – це необхідна та достатня умова функціонування особистості в умовах

воєнного стану, це відповідальність усього дорослого населення України, це і є відповідь на питання «як це – працювати в умовах воєнного стану?» Здоров'я визначається як багатопланова якість повноцінного і гармонійного людського буття у всіх його вимірах. Це не лише відсутність хвороб, але і комфортне самопочуття, гарний настрій, високий та якісний рівень адаптації та комфортності, тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я і як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим. Психічне, ментальне здоров'я є складовою здоров'я загалом та необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини у процесі її життєдіяльності, а також здатністю виходити із різних стресових ситуацій, які продиктовані реаліями воєнного стану, війною загалом.

Дбати про своє здоров'я, як фізичне, так і психічне – це необхідність, що продиктована теперішніми реаліями війни. Ментальне здоров'я можна охарактеризувати як стан оптимального стану внутрішнього та зовнішнього досвіду, гармонійності та конструктивного самовираження людини у зовнішній життєвій практиці. Психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою, стресостійкою.

Варто відзначити такі функціональні характеристики психологічного здоров'я: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я. Типовими психологічними характеристиками здорової людини є оптимізм, емоційний спокій, здатність радіти, самодостатність і вміння адаптуватися до складних життєвих обставин. Оптимальне співвідношення між виділеними психологічними характеристиками створює відчуття гармонії, що визначає баланс між різними складовими особистості: емоційною та інтелектуальною, тілесною та психічною, між людиною та оточуючими. Отже здоров'я, як фізичне, так і психічне, його збереження та примноження – і є відповіддю на питання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2012. 580 с.

4. Кризова психологія: Навчальний посібник / Ю. В. Александров, Л. О. Гонтаренко, С. М. Миронець та ін., за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. 383 с.
5. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч. посібник. Київ: НАУ, 2011. 219 с.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів, 2015. 324 с.
7. Оніщенко Н. В. Екстренна психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теорет. та приклад. аспекти: монографія. 2014. 584 с.
8. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних ситуаціях. Київ: НАО України, 2004. 210 с.
9. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
10. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, С. М. Миронець та ін. Київ: 2015. 625 с.
11. Трусевич О. М. Сучасний викладач як «соціальний працівник»: тенденції та виклики сьогодення. Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності: Зб. матеріалів І науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів, 2022. С. 237–241.
12. Трусевич О. М., Гембара Т. В. Сучасний викладач, як «соціальний працівник» в процесі соціальної адаптації, самореалізації студента. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток: Зб. матеріалів IV міжнародної науково-практичної конференції. (Львів, 24–25 травня 2018 р.). Львів, 2018. С. 371–374.
13. Трусевич О. М. Актуальні проблеми підготовки педагогічних працівників, як «фахівців соціальної сфери». Гуманіт. аспекти формування особистості: Зб. матеріалів VII Всеукр. науково Інтернет-конф. (Львів, 29 травня 2019 р.). Львів, 2019. С. 130–136.
14. Трусевич О. М. Психолого – педагогічні методи соціальної роботи у питанні соціалізації. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток: Зб. матеріалів V Міжнародної науково-практ. конф. (Львів, 5–6 червня 2020 р.). Львів, 2020. С. 244–249.
15. Трусевич О. М. Роль педагогічних працівників як «фахівців екстремальної психології» в умовах війни. Особистість в екстремальних умовах: Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2024, м. Львів). Львів, 2024. С. 64–68.
16. Воєнний стан. URL:
https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=Воєнний_стан&action.