

**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



Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 22 квітня 2025 року, протокол № 4.

Рецензенти:

Потапчук Євген Михайлович – доктор психологічних наук, професор;

Повстин Оксана Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор.

Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів).
Львів, 2025. 414 с.

Редакційна колегія:

доктор психологічних наук, доцент **Сірко Р. І.** (голова);

доктор педагогічних наук, професор **Аніщенко В. О.**;

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 педагогічних наук **Марчук С. С.**;

кандидат педагогічних наук **Шарлович З. П.**

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються психологічні особливості діяльності особистості в умовах воєнного стану, проблеми психологічного супроводу особистості, яка зазнала травматичного впливу, психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах, міждисциплінарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах.

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, 2025

© Автори, 2025



<i>Олег Луц</i>	
Труднощі адаптації українських мігрантів до умов мирного життя закордоном	376
<i>Анна Мацигін</i>	
Сімейні кризи в умовах воєнного стану	378
<i>Лідія Олійник</i>	
Ризики для психологів під час виконання службових обов'язків	381
<i>Анастасія Полячук</i>	
Роль гри у розвитку пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку в стресових для дітей умовах	384
<i>Тетяна Сачук</i>	
До питання дослідження почуття провини у дружин військовослужбовців	388
<i>Ірина Тимчук</i>	
Психокорекція емоційного вигорання у волонтерів	392
<i>Наші автори</i>	396
<i>Інформація про наукових керівників</i>	411



ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ

Під час воєнної кризи волонтери стикаються з підвищеним ризиком емоційного виснаження через тривалу напругу та стресові умови. Це може негативно вплинути на їхню мотивацію та продуктивність. Тому підтримка психічного здоров'я волонтерів шляхом психокорекції емоційного вигорання є вкрай важливою для збереження їхньої ефективності та подальшої діяльності.

Тренінг є спеціально організованим процесом навчання, який спрямований на розвиток конкретних умінь, навичок, знань або компетенцій. Вищезгаданий термін використовують в різних контекстах, включаючи навчання спортсменів, корпоративне навчання, особистісний розвиток. Тренінг відрізняється високим ступенем інтенсивності та інтерактивності, що робить його ефективним інструментом для формування умінь і навичок [6].

Тренінги часто проводяться як короткострокові заходи, метою яких є швидке засвоєння нових навичок або удосконалення вже наявних. На відміну від традиційного навчання, тренінги орієнтовані на практичні результати та забезпечують активну взаємодію учасників між собою та тренером [5].

У тренінгах з психокорекції емоційного вигорання волонтерів можна застосовувати різні методи, спрямовані на зниження рівня стресу та підвищення психічної стійкості. Одним з таких методів є використання технік соціального театру, які дозволяють учасникам виражати свої емоції та переживання через творчі форми, тим самим зменшуючи рівень стресу та підвищуючи емоційний баланс. Крім того, тренінги можуть включати психологічні рекомендації щодо управління часом та розподілу відповідальності, що допомагає волонтерам уникнути перевантаження та зберегти психічне здоров'я [2; 3].

Психологічні рекомендації під час тренінгів можуть включати техніки вільного письма, які дозволяють учасникам виразити свої емоції та звільнити психічний простір. Ця техніка полягає у тому, щоб учасники записували свої турботи та подальше знищували папір, символізуючи звільнення від негативних емоцій.

Ефективний тренінг спрямований на розвиток практичних навичок учасників, що дозволяє їм швидко застосовувати отримані знання у

своїй діяльності. На відміну від традиційного навчання, тренінг забезпечує високий рівень інтерактивності та практичної діяльності, що підвищує ефективність засвоєння інформації та її подальшого застосування [4].

Тренінг може включати в себе як одне заняття, так і декілька. При роботі з емоційним вигоранням волонтерів, доцільно використовувати тренінг на декілька занять – в середньому на 5 занять, до того ж, щоб вони були повторювані через певний період часу.

До основних вправ тренінгу з психокорекції емоційного вигорання у волонтерів можна віднести наступні [2; 3]:

1. Однією з ефективних вправ для корекції емоційного вигорання є техніка «5 почуттів». Учасникам пропонується звернути увагу на навколишнє середовище та описати свої відчуття: побачити 5 предметів, почути 4 звуки, відчувати 3 тілесні відчуття та задіяти 1 смакове відчуття. Ця вправа допомагає знизити рівень стресу та підвищити свідомленість учасників щодо своїх емоцій та фізичного стану.

2. Технології соціального театру можуть бути використані для вираження та обробки емоцій учасників. Під час таких вправ волонтери можуть створити сценарії, які відображають їхні переживання та проблеми, тим самим звільняючи себе від накопиченого стресу та емоційного напруження. Це дозволяє учасникам краще зрозуміти свої емоції та знайти конструктивні шляхи їхнього вираження.

3. Фізичні та дихальні вправи також є важливими елементами тренінгів з корекції емоційного вигорання. Систематичні фізичні вправи та правильне дихання можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити загальний тонус організму. Ці вправи можуть бути включені в тренінг як окремий блок для підвищення фізичної та психічної стійкості учасників.

Ще однією складовою тренінгів є міні-лекція. Безпосередньо в тренінгу з психокорекції емоційного вигорання у волонтерів повинна починатися з розуміння сутності цього явища. Емоційне вигорання є складним станом, який виникає через тривале та інтенсивне емоційне навантаження, особливо в умовах волонтерської діяльності під час війни. Волонтери часто стикаються з чужим болем та стражданням, що може призвести до втрати енергії та мотивації, а також негативно вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров'я [7].

Під час міні-лекції важливо звернути увагу на психологічні умови, які сприяють розвитку емоційного вигорання. Волонтери часто відчу-

вають високий рівень відповідальності та емоційного напруження через свою діяльність, що може привести до втрати кордонів між роботою та особистим життям. Це призводить до відсутності морального відпочинку та подальшого виснаження [1].

Одним із ключових аспектів тренінгу є розвиток стійкості та вдосконалення технік управління стресом. Волонтерам потрібно навчитися розподіляти свій час ефективно та встановлювати межі своєї відповідальності. Це дозволяє їм зберегти ресурси та продовжувати свою діяльність без ризику емоційного вигорання [2]. Крім того, тренінг повинен включати практичні вправи, які допоможуть учасникам застосовувати отримані знання на практиці та підвищувати свою стійкість до стресових ситуацій.

На завершення міні-лекції варто підкреслити практичне значення тренінгів з психокорекції емоційного вигорання для волонтерів. Такі програми можуть бути використані психологами та тренерами для роботи з волонтерами, тим самим попереджаючи розвиток емоційного вигорання та зберігаючи психічне здоров'я учасників. Результати таких тренінгів можуть бути застосовані в різних умовах, включаючи воєнний час, коли підтримка психічного здоров'я є особливо важливою [2].

Отже, тренінг – досить ефективний засіб в психокорекції та профілактиці емоційного вигорання волонтерів особливо в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Емоційне вигорання волонтерів, що робити. ТСН.ua. URL: <https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/emociyne-vigorannya-volonteriv-yak-pidzaryaditi-batareyku-2046355.html>. (дата звернення 24.03.2025)
2. Сафонюк В. Г. Психологічні умови подолання емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. О. Романенкова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 75 с.
3. Ткаченко Д. Технології профілактики емоційного вигорання волонтерів та працівників недержавних організацій. Соціальна робота. 2017. № 2 (2). С. 49–51.
4. Що таке тренінг: яка різниця з навчанням – Bestclevers. Bestclevers. URL: <https://www.bestcleverslms.com/piznavalne/shcho-take-treninh-u-chomu-riznytsia-z-navchanniam/>. (дата звернення 23.03.2025)
5. Що таке тренінг? Основні положення щодо проведення тренінгів. Education.ua. URL: <https://www.education.ua/blog/30235/>. (дата звернення 23.03.2025)
6. Що таке тренінг? Які бувають види та хто може їх проводити? Блог МКГ «Живе Діло». МКГ «Живе Діло». Навчання і розвиток бізнесу з турботою про

результати. URL: <https://zhyvoedelo.com/ua/news/chtotakoe-trening>. (дата звернення 25.03.2025)

7. Як волонтерам запобігти емоційному вигоранню – поради психолога. Укрінформ – актуальні новини України та світу. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3535903-ak-volonteram-zapobigti-emosijnomu-vigorannu-poradi-psihologa.html>. (дата звернення 23.03.2025)



Наукове видання

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали

XII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

Літературне редагування, верстка – С. М. Вдович



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності