

В організації медико-психологічної реабілітації військово-службовців Збройних сил України у закладах охорони здоров'я наявні ряд викликів, подолання яких можливе лише за умов комплексного підходу з точки зору забезпечення адміністративних, організаційних, медичних та психологічних заходів. Відновлення на етапі психологічної декомпресії має сприяти поверненню військовослужбовців до нормальної життєдіяльності, а також забезпечити раннє виявлення відхилень у стані психічного здоров'я і вчасне адекватне їх лікування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жара Г. І. Рекреаційні технології ментального відновлення різних верств населення у воєнний час. *Освітні та наукові інновації у сфері біології і збереження здоров'я людини*: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Рівне, 14 грудня 2023 р.) / Упоряд.: І. О. Сяська, О. Г. Рудь, Л. В. Ойцюсь, І. М. Трохимчук. Рівне: О. Зень, 2023. 282 с. С. 226–229.
2. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.12.2018 №462 «Про затвердження Інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців Збройних Сил України». URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-heneral-noho-shtabu-zbroynykh-syl-ukrainy-vid-27-12-2018-462-pro-zatverdzhennia-instruktsii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-dekompresii-viys-kovosluzhbovtiv-zbroynykh-syl-ukrainy/>
3. Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах. Затверджено Наказом Міністерства оборони України 09.12.2015 № 702 (у редакції наказу Міністерства оборони України від 11 грудня 2019 року № 629). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text>
4. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62.

ПРОФІЛАКТИКА ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ КРИЗОВИХ УМОВ ІСНУВАННЯ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

Заїка В. М.

*Полтавський інститут економіки і права
ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
zaika_vitaliy@ukr.net*

Кризові умови – це ситуації, що порушують нормальний хід життя особистості, підвищують рівень стресу та можуть мати довготривалі негативні наслідки для психічного здоров'я [4]. Особливо актуальним це питання стало в сучасних умовах, коли

частіше відбуваються соціальні, економічні та екологічні кризи, що впливають на всі аспекти життя людини. Негативні наслідки кризи можуть виражатися у підвищеній тривожності, депресії, розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших розладів психіки [1, 2]. З огляду на це, профілактика виникнення негативних наслідків кризових умов існування є необхідною складовою сучасної психологічної практики.

Кризові події, такі як війни, економічні кризи, природні катастрофи, порушують нормальне функціонування психіки. Довготривалий стрес, спричинений кризовими умовами, призводить до емоційного та фізичного виснаження, що може ускладнювати повсякденну адаптацію особистості та формувати травматичний досвід [3]. Людина, що стикається з кризою, може відчувати сильне почуття страху, безпорадності та відчаю. Як зазначають вчені, «здатність справлятися зі стресом в кризових ситуаціях безпосередньо пов'язана з психічною стійкістю» [5].

Сучасна психологія пропонує різноманітні підходи до профілактики негативних наслідків кризових ситуацій. Основні методи включають:

1. *Психологічну освіту.* Одним з ключових аспектів профілактики є інформування людей про природу стресу, методи управління ним та адаптивну поведінку у складних ситуаціях. Навчання методам саморегуляції, таким як техніки дихання, медитація, методи когнітивної перебудови, допомагає знижувати рівень тривоги та сприяє адаптації. Вчені зазначають, що «психоосвіта є важливим засобом для формування психологічної стійкості».

2. *Розвиток психологічної стійкості.* Психологічна стійкість є основою для подолання кризових ситуацій. Її розвиток включає як індивідуальні, так і групові форми роботи, що сприяють формуванню емоційної регуляції та соціальних навичок. З. Комар вважає, що «стійкість до стресу слід розвивати через тренінги, що включають розвиток когнітивних та поведінкових стратегій адаптації» [5].

3. *Професійна психологічна підтримка.* Спеціалісти в галузі психології можуть допомогти людині опрацювати травматичний досвід та зменшити ризик подальшого розвитку розладів. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом подолання стресових переживань. В. Круз відзначає важливість терапії: «без належної підтримки людина ризикує залишитися у стані постійного страху» [6].

4. *Соціальна підтримка.* Родина, друзі та близьке оточення мають важливе значення у формуванні відчуття безпеки та зменшенні негативного впливу кризових умов на психіку. Підтримка з боку соціального середовища надає людині необхідні ресурси для

подолання стресу, підвищуючи її стійкість до кризових умов. Як підкреслюють практики, «соціальна підтримка є необхідною умовою для збереження психічного благополуччя» [7].

Таким чином, профілактика негативних наслідків кризових умов є багатогранним процесом, що охоплює індивідуальні та соціальні заходи. Важливими компонентами є психоосвіта, розвиток психологічної стійкості, професійна психологічна підтримка та соціальна підтримка. Ефективна профілактика допомагає зменшити негативний вплив кризових умов, сприяє збереженню психічного здоров'я і підвищує адаптаційний потенціал особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023. 528 с.
2. Даллер Р., Хамфріс Д. В очікуванні першого променю сонця. Моя тривала боротьба з ПТСР. Перекладено за виданням *Waiting for First Light: My Ongoing Battle with PTSD*. Vintage Canada, 2019. Київ: Портал, 2024. 224 с.
3. Заїка В. М., Клевака Л. П. Психологічні особливості динаміки переживання, подолання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи. *Humanitarium*. 2020. Т. 44. Вип. 1. С. 51–58.
4. Заїка В. М., Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 29–44. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.2.163149>
5. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. К., 2017. 184 с.
6. Круз В. Терапія ПТСР для військових : практ. посіб. 2024. 128 с.
7. Методичний посібник для соціальних працівників: посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я / Упорядники: В. Горбунова, О. Савиченко, І. Тичина, Н. Портницька. Київ : Програма реінтеграції ветеранів IREX, 2022. 61 с.

ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Захаренко А. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
akka.z02dhh@gmail.com*

У сучасних умовах воєнного конфлікту молодь стикається з численними викликами, які вимагають адаптації до радикально зміненого способу життя. Студенти, як одна з найбільш соціально активних груп населення, переживають низку стресових факторів,