

**Назаров Олег Олександрович,**  
кандидат психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України

## **ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ ТА ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЯК ОСНОВА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Війна в Україні, яка є найбільшою з часів Другої світової війни, спричинила значні трансформаційні процеси не лише в ідеологічних поглядах, а й призвела до розвитку процесів перебудови психологічного стану людей. Переосмислення цінностей, екзистенційна криза як у безпосередніх учасників бойових дій, так і в цивільного населення, є масовим явищем, яке породжує глобальні ментальні проблеми у суспільстві.

Причиною виникнення та розвитку кризи, як правило, є кризова ситуація, що спричиняється значними стресовими факторами і руйнує звичні способи подолання несприятливих життєвих обставин. Внаслідок кризової ситуації в людини може розвинутися кризовий стан, суттєвими характеристиками якого є його тривалість та інтенсивність. При цьому постраждалими можуть виявитися окремі люди, сім'ї та цілі спільноти, люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї та звичного оточення або стають свідками насильства, руйнувань та смерті.

Кризові ситуації визначаються, як ті, що загрожують людині, її життю та можуть привести до фізичних травм. Тому розглядаючи проблеми травми, сучасні вітчизняні вчені виокремлюють такі травмуючі ситуації: воєнні дії, природні катаклізми, екологічні та техногенні катастрофи, пожежі, терористичні акти, присутність під час насильницької смерті інших, нещасні випадки, сексуальне насильство тощо.

У дослідженнях вітчизняних науковців О. Тімченка, Н. Оніщенко щодо кризових і психотравмуючих подій достатньо глибоко розкриті питання стосовно основних ознак травмуючих ситуацій, факторів, викликаних такими ситуаціями, від яких страждають жертви стихійних лих та катастроф різного походження,

а також характерних стресових реакцій людей у кризових та психотравмуючих ситуаціях [1, с. 202–203; 2, с. 263].

Війна призвела до розвитку кризових процесів, які повністю дестабілізують соціально-економічне становище людей та викликають критичні процеси в психіці, що призводить до масового порушення психологічної діяльності людини та загострення основних негативних процесів, спрямованих на виникнення страху, пригнічення комунікативних та аналітичних здібностей людей, здатності приймати ефективні рішення.

Аналіз досліджень, які стосуються сутності кризових і психотравмуючих ситуацій та факторів, що викликають кризові ситуації, від яких страждають жертви катастроф воєнного походження, доводять, що вони призводять як до характерних стресових реакцій людей у кризових та психотравмуючих ситуаціях, так й до реакцій, які мають відмінності, що зумовлені війною, через зростання екзистенційних проблем, загострення агресії та тривожності, формування низької комунікативної здатності людей тощо. Крім того, існують особливості стресових реакцій та їх наслідків у військовослужбовців та цивільного населення. З іншого боку, кризи та психотравмуючі ситуації є ключовими інструментами розвитку та прогресу людини, що стимулює психіку до трансформації та можливості пошуку нових засобів, і, одночасно, є основним негативним фактором, що пригнічує психологічну активність людини [5, с. 95].

Виходячи з цих положень саме психологічна допомога є найефективнішим інструментом для створення можливостей для діяльності людини у світі, яка пережила певні травматичні події або психологічні розлади.

У наукових працях І. Приходька психологічна допомога трактується як засіб, спрямований на відновлення мислення та стабілізацію психічних процесів людини [3, с. 292]. При цьому він вважає позитивним впливом кризи та травматичних подій на здатність людини змінювати парадигму світосприйняття та розвивати адаптацію. Такі кризи та травматичні події можуть стимулювати пошук ефективних людських рішень і трансформувати особистість шляхом переоцінки цінностей і культурного життя [4, с. 38].

Дослідження вітчизняних та зарубіжних учених дозволяють зробити висновок, що психологічна допомога в сучасному світі розвинена недостатньо. Вона потребує суттєвого вдосконалення з боку держави та представників психотерапевтичної допомоги. На сьогодні найефективнішим засобом надання психологічної допомоги постраждалим від кризових і травматичних подій є застосування психотерапії, консультування, а також повного комплексу аналізу та профілактики дестабілізації психологічного стану [5, с. 98].

Психологічна допомога при переживанні людиною кризових і травматичних подій спрямована на вирішення проблем, з якими людина не може впоратися самотійно. Адаптація до сприйняття нового світу та виміру, в якому опиняється людина, внаслідок зовнішніх подразників часто уповільнює або повністю припиняє здатність до аналізу та можливість природних процесів адаптації. Саме ефективна психологічна допомога спрямована на комплексний системний підхід до вирішення проблеми становлення та діяльності людини в суспільстві та стимулює вирішення внутрішніх криз та екзистенційних питань.

За допомогою створення якісних інструментів щодо надання психологічної допомоги як безпосереднім учасникам бойових дій, так цивільному населенню з урахуванням відмінностей їх переживання психотравмуючих подій, можна подолати негативні явища війни в Україні.

При цьому, на нашу думку, до традиційних напрямів психологічної допомоги (психологічне консультування, психологічна корекція, кризова інтервенція, психологічна реабілітація, психологічна підготовка, психотерапія) слід додавати ще й формування та розвиток емоційного інтелекту людини, який забезпечує розуміння людиною своїх емоцій та почуттів інших людей, керування емоційною сферою та адаптивну поведінку для досягнення своїх цілей у взаємодії з оточенням [5, с. 96].

### **Список використаних джерел**

1. Тімченко О. В. Психологічні особливості «виходу з війни» військово-службовців та працівників Служби порятунку // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова ; Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 201–216.

2. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.

3. Prykhodko I., Matsehora Ya., Kolesnichenko O., Stasiuk V., Bolshakova A. & Bilyk O. Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: The Ukrainian Model Military Behavioral Health. 2021. Vol. 9, Issue 3. P. 289–296.

4. Prykhodko I. I. Program of psychological rehabilitation of the National Guard of Ukraine military personnel participated in combat actions. *International Journal of Science Annals*. 2018. 1(1–2). P. 34–42.

5. Provision of Qualified Psychological Assistance as a Result of Crisistraumatic Events. Yurchynska H., Ananova I., Nazarov O., Salmikova T., Martynets L. *AD ALTA: journal of interdisciplinary research*. Vol. 12, Issue 2, Special Issue XXXI, MAGNANIMITAS Assn / Hr.Kralove, Czech Republic. 2022. P. 94–99. URL: [http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/papers/A\\_17.pdf](http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/papers/A_17.pdf).

**Павлінова Ангеліна Владиславівна,**

здобувачка вищої освіти соціально-психологічного факультету  
Національного університету цивільного захисту України;

**Селюкова Тетяна Василівна,**

викладачка кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України

## **ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМИ КОГНІТИВНИМИ СТИЛЯМИ**

У сучасній дійсності стрес супроводжує людину протягом усього життя. Уникнути його не вдасться, оскільки стресові ситуації супроводжують нас у навчанні, роботі та повсякденному житті. Для того, щоб спокійно справлятися з негативними емоціями, потрібно мати високу стійкість до стресів. На сьогодні у зв'язку зі зміною соціально-економічних і політичних обставин в країні та у світі стресостійкість особистості набула особливої значущості. Повномасштабна війна та інформаційна війна є потужними стресовими факторами, які впливають на життя і діяльність кожної людини.

Людина стикнулася з такою проблемою як воєнні дії, що тягне за собою низку неприємних переживань, такі як тривожність, страх перед невизначеністю, апатію тощо. Незважаючи на це, молодь, зокрема курсанти та студенти, ще й мають обов'язки, щоб здобути необхідний навчальний ступінь. У зв'язку з цим актуальною проблемою є мінімізація негативно-го впливу навчального стресу завдяки вивченню стану стресо-