

забезпечення дозволяє підвищити боєздатність та функціональну готовність військовослужбовців, що підтверджує досягнення поставленої мети дослідження та підсумовує важливість системного підходу до психологічного супроводу службово-професійної діяльності в умовах воєнного стану.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України від 20.12.1991 № 2011-ХІІ : станом на 3 лют. 2026 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> (дата звернення: 06.02.2026).

2. Черниш, Л. Вплив війни на психологічну стійкість військових в умовах бойових дій: матеріали міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 2025. С. 87-88.

3. Бондарев Г., Круть П. Основи військової психології: навч. посіб. Харків: нац. ун-т внутр. справ, 2020. 272 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ ПЕРСОНАЛУ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

*Леся ВЕРЕТЕННИКОВА,
здобувач вищої освіти, групи ЕКПс-23-2,
Національний університет цивільного захисту України*

*НК – Ольга ЖОГЛО,
викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України*

Професійна діяльність персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій належить до екстремальних видів діяльності та здійснюється в умовах підвищеного ризику для життя і здоров'я. Особливої актуальності проблема стресу в умовах воєнних загроз набуває під час активних бойових дій, коли рятувальники залучаються до ліквідації наслідків обстрілів, масштабних руйнувань інфраструктури, пожеж, масових травм і загибелі цивільного населення [3].

Постійний вплив воєнних факторів формує надмірне психоемоційне навантаження, що може негативно позначатися на психічному здоров'ї та професійній ефективності фахівців. Стрес в умовах воєнних загроз визначається як сукупність психофізіологічних реакцій організму, що виникають у відповідь на реальну або потенційну загрозу життю під час виконання службових завдань у середовищі підвищеної небезпеки [1]. Він є природною адаптаційною реакцією на екстремальні обставини, однак за тривалого впливу або за відсутності психологічної підтримки може набути дезадаптивного характеру. Для персоналу ДСНС стрес у воєнних умовах ускладнюється необхідністю виконання професійних завдань у ситуаціях дефіциту часу, інформаційної невизначеності та високої відповідальності за життя інших людей.

До основних стресогенних чинників належать безпосередня загроза життю, перебування під повторними обстрілами, спостереження наслідків масових руйнувань і людських жертв, контакт із загиблими, загибель колег, тривале фізичне виснаження, порушення сну та відновлення [2]. Значну роль відіграють морально-психологічні фактори, зокрема необхідність ухвалення складних рішень у ситуаціях, коли неможливо надати допомогу всім постраждалим одночасно. Психологічні механізми розвитку стресових реакцій пов'язані з активацією універсальної реакції організму за типом «боротьба – втеча – завмирання». У відповідь на загрозу відбувається мобілізація

адаптаційних ресурсів, підвищується рівень тривоги, звужується свідомість, що може знижувати здатність до складного когнітивного аналізу та прийняття зважених рішень. Згідно з концепцією стресу Ганса Сельє, тривалий вплив інтенсивних стресорів призводить до переходу від стадії адаптації до стадії виснаження, що підвищує ризик психічних і психосоматичних порушень. Водночас відповідно до когнітивної теорії стресу Річарда Лазаруса, вирішальну роль у формуванні реакції відіграє суб'єктивна оцінка ситуації як неконтрольованої та загрозової [1].

Прояви стресу у персоналу ДСНС мають багаторівневий характер. На емоційному рівні спостерігаються страх, тривога, емоційне оніміння, дратівливість. Когнітивні прояви включають зниження концентрації уваги, труднощі прийняття рішень, порушення пам'яті. Поведінковий рівень характеризується імпульсивністю, надмірним контролем або униканням професійної діяльності. На соматичному рівні фіксуються головний біль, тахікардія, м'язова напруга, порушення сну. За відсутності своєчасної психологічної допомоги такі реакції можуть трансформуватися у гострі стресові розлади або посттравматичний стресовий розлад відповідно до міжнародної класифікації психічних розладів Всесвітньої організації охорони здоров'я [3].

Психологічне забезпечення професійної діяльності персоналу ДСНС передбачає системний підхід, що включає психологічну підготовку до дій в екстремальних умовах, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, психологічний супровід у процесі виконання службових завдань, а також проведення психологічного дебрифінгу після завершення робіт [2]. Раннє виявлення дезадаптивних реакцій дозволяє попередити їх хронізацію та зберегти психічне здоров'я фахівців.

Отже, стрес в умовах воєнних загроз є об'єктивним і неминучим чинником професійної діяльності персоналу ДСНС. Його своєчасне врахування в системі психологічного забезпечення є необхідною умовою підтримання професійної надійності, ефективності діяльності та збереження кадрового потенціалу служби.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Косенко Р. І. Вплив хронічного стресу під час війни на психічне здоров'я цивільного населення. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11 (45). С. 1660–1674
2. Лящ О., Яцюк М., Гребенова В. Соціально-психологічні фактори професійного вигорання серед працівників ДСНС України в контексті сучасних викликів. *Особистість та екологічні проблеми*. 2025. Т. 4, № 1. С. 57–64.
3. Назаровець Т. Психологічні особливості професійного вигорання та стійкості співробітників Державної служби з надзвичайних ситуацій України. *Особистість та екологічні проблеми*. 2024. Т. 3, № 4. С. 68–74.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД В УМОВАХ ВІЙНИ

Леся ВЕРЕТЕННИКОВА,
здобувачка вищої освіти, група ЕКПс-23-2,
Національний університет цивільного захисту України

НК – Тетяна ЧЕРЕДНИЧЕНКО,
старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із найбільш поширених і тяжких психічних наслідків впливу екстремальних подій, зокрема збройних конфліктів. В умовах війни травматизація набуває масового та тривалого характеру, що значно