

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

PROBLEMS OF PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS

2026

21-22 квітня/April

ВСЕУКРАЇНСЬКА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ З
МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ

ALL-UKRAINIAN SCIENTIFIC AND
PRACTICAL CONFERENCE WITH
INTERNATIONAL PARTICIPATION



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE
NATIONAL UNIVERSITY OF CIVIL PROTECTION OF UKRAINE

ПРОБЛЕМИ
ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

PROBLEMS
OF PSYCHOLOGY OF ACTIVITY
IN SPECIAL CONDITIONS

Матеріали
IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

Materials
of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
Conference with International Participation

21-22 квітня 2026 року
21-22 April, 2026

Черкаси
Cherkasy

УДК 159.923
П 78

*Рекомендовано до друку вченою радою
навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Національного університету цивільного захисту України
(протокол № 11 від 23 березня 2026 року)*

*Дозволяється публікація матеріалів збірника у відкритому
доступі комісією з питань роботи із службовою інформацією
у Національному університеті цивільного захисту України
(протокол № 3 від 18 березня 2026 року)*

П 78 **Проблеми** психології діяльності в особливих умовах : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Черкаси, 21-22 квіт. 2026 р. Київ : ТОВ «7БЦ», 2026. 396 с.

ISBN 978-617-8794-93-4

Збірник містить матеріали, представлені учасниками IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Проблеми психології діяльності в особливих умовах».

У публікаціях висвітлено широке коло проблем, пов'язаних з актуальними питаннями психологічного забезпечення службово-професійної діяльності підрозділів сил безпеки та оборони України; медико-психологічними основами збереження здоров'я й реабілітації учасників бойових дій та інших надзвичайних ситуацій; особливостями надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових травматичних подій.

Збірник адресований науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, спеціалістам у галузі психології, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями психологічних проблем діяльності в особливих умовах.

УДК 159.923

ISBN 978-617-8794-93-4

© Авторські тексти, 2026
© НУЦЗ України, 2026

UDC 159.923
P 78

Recommended for publication by the Academic Council of the Educational and Scientific Institute of Operational and Rescue Forces of the National University of Civil Protection of Ukraine (Protocol № 11 of March 23, 2026)

Publication of the materials in this collection in open access is permitted by the Commission on Work with Official Information of the National University of Civil Protection of Ukraine (Protocol № 3 of March 18, 2026)

P 78 Problems of Psychology of Activity in Special Conditions: Materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation, Cherkasy, April 21-22, 2026. Kyiv : LLC «7BC», 2026. 396 p.

ISBN 978-617-8794-93-4

The collection contains materials presented by the participants of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with international participation «Problems of Psychology of Activity in Special Conditions».

The publications cover a wide range of issues related to current problems of psychological support of professional activity in the units of the security and defense sector of Ukraine; medical and psychological foundations of health preservation and rehabilitation of combatants and participants of other emergencies; as well as the peculiarities of providing psychological assistance to victims of crisis and traumatic events.

The collection is intended for researchers, lecturers, students, specialists in the field of psychology, and anyone interested in contemporary scientific research on psychological issues of activity in special conditions.

UDC 159.923

ISBN 978-617-8794-93-4

© Authors' theses, 2026

© National University of Civil Protection of Ukraine, 2026

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Ігор ТОЛОК – ректор Національного університету цивільного захисту України, кандидат педагогічних наук, доцент, лауреат Державної премії України в галузі освіти, Заслужений працівник освіти України;

Анастасія КУЧИНСЬКА – начальник управління психологічного забезпечення та соціального захисту Департаменту персоналу апарату ДСНС;

Тамара ЯЦЕНКО – професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України;

Геннадій ГРИБЕНЮК – професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор;

Лариса ЗАГРАЙ – декан факультету психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, доктор психологічних наук, професор;

Наталя МІЛОРАДОВА – професор кафедри психології, соціології та педагогіки Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор;

Наталя ОНЩЕНКО – професор кафедри загальної психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, доктор психологічних наук, професор;

Юлія ЧИСТОВСЬКА – завідувач кафедри психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, доктор психологічних наук, професор;

Олег НАЗАРОВ – професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, кандидат психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України;

Станіслав ЛАРІОНОВ – професор кафедри психології та педагогіки Національної Академії Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, доцент;

Микола ФОМИЧ – начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, кандидат психологічних наук, доцент;

Alexander GERSHANOFF – Director of Educational Programs of Israel Trauma Coalition, International Trauma Expert, CBT Psychotherapist (Israel);

Nino OKRIBELASHVILI – Head of the Department of Psychiatry and Medical Psychology, Tbilisi State University, Doctor of Medical Sciences, Professor. President of the Georgian society of psychiatrists (Georgia);

Kateryna HANAMURA – Assistant Professor, Kansai University of Nursing and Health Sciences (Japan).

лише підвищувати навчальну продуктивність, а й формує «інструментарій» для майбутньої роботи з постраждалими, де психолог сам має виступати зразком спокою та стабільності.

Отже, психологічні особливості саморегуляції майбутніх психологів ДСНС полягають у динамічному поєднанні особистісних ресурсів (життєздатність, емпатія, резистентність) та спеціальних навичок управління станом (релаксація, кольорова медитація). Розвиток автономного типу саморегуляції забезпечує готовність до виконання складних професійних завдань, таких як робота з панічними станами та супровід сімей загиблих. Впровадження тренінгових програм із використанням релаксаційних технік є необхідною умовою підготовки фахівців до професійної діяльності в екстремальних умовах.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Балабанова К. В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 210 с.
2. Перелигіна Л. А., Балабанова К. В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5, Т. 2. С. 204–209.
3. Сервачак О. В. Рівень резистентності та стилі саморегуляції поведінки особистості. *Збірник наукових праць НАНГУ*. Харків, 2016. С. 154–158.
4. Сірко Р. І. Професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах: монографія. Львів: ГАЛИЧ-ПРЕС, 2017. 482 с.
5. Слободяник О. В., Сірко Р. І. Психологічні особливості саморегуляції емоційних станів майбутніх фахівців ДСНС. *Стратегія реформування організації цивільного захисту: матер. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 16 травня 2018 р.). Київ: ІДУ ЦЗ, 2018. Т. 1. С. 1–3.

САМОСАБОТАЖ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ, РИЗИКИ ТА ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ

*Владислав БЕРЕГОВИЙ,
курсант 1-го курсу ННІ ОРС,
Національний університет цивільного захисту України*

*Аліна КОЛОМОЄЦЬ,
викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України*

В умовах воєнного стану діяльність рятувальників ДСНС України набуває ознак безперервного екстремального функціонування. Робота під час ракетних обстрілів, розбір завалів після масованих ударів, контакт із великою кількістю загиблих та поранених створюють потужне психоемоційне навантаження. У цьому контексті особливої актуальності набуває феномен професійного самосаботажу – неусвідомлених або частково усвідомлених поведінкових стратегій, що підривають власну психологічну стійкість фахівця, сприяють виснаженню та підвищують ризик професійної дезадаптації.

Одним із базових механізмів самосаботажу є культура надконтролю, що історично сформувалася у середовищі ризиконебезпечних професій. Установка «я маю витримати» або «я не маю права на слабкість» формує заборону на вираження емоцій і

звернення по допомогу. Така позиція часто сприймається як прояв сили, однак насправді призводить до накопичення невідреагованого стресу. У сучасних дослідженнях професійного стресу підкреслюється, що тривале пригнічення емоційних реакцій підвищує ризик емоційного виснаження та психосоматичних порушень [1].

В умовах воєнного навантаження нервова система рятувальника постійно перебуває у стані підвищеної мобілізації. Теорія стресу Г. Сельє, яка була суттєво переосмислена в сучасній психофізіології, описує послідовні стадії тривоги, опору та виснаження [1]. У сучасних умовах діяльності підрозділів ДСНС часто спостерігається зтяжна фаза опору, коли фахівець продовжує ефективно функціонувати, однак ресурси організму поступово вичерпуються. Непомітний перехід до стадії виснаження супроводжується зниженням концентрації уваги, дратівливістю, емоційною відстороненістю.

Окремою формою самосаботажу виступає ігнорування власних симптомів стресу. Типові раціоналізації на кшталт «у всіх так», «це просто втома», «пройде» формують бар'єр до своєчасного звернення по допомогу. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду, професійне вигорання розглядається як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий [1]. Недооцінка ранніх проявів виснаження створює передумови для розвитку стійких дезадаптивних станів.

Суттєвим чинником ризику є вторинна травматизація. Регулярний контакт із людським стражданням поступово змінює емоційну сферу фахівця. Ч. Фіглі у своїх дослідженнях описує феномен *compassion fatigue* як форму вторинного травматичного стресу, що виникає в осіб, які системно допомагають постраждалим [2]. У рятувальників це може проявлятися емоційним онімінням, зниженням емпатії, цинічними жартами, униканням близьких розмов та порушенням сну. Подібні зміни часто не усвідомлюються як ознаки виснаження, а сприймаються як «професійна адаптація», що також підсилює механізм самосаботажу.

Додатковим фактором є перфекціонізм. В умовах, коли помилка може коштувати життя, прагнення до бездоганності виглядає виправданим. Проте надмірний перфекціонізм посилює тривожність, формує жорстку самокритику та не дозволяє психологічно завершити ситуацію після зміни. У результаті рятувальник продовжує «переживати» подію навіть поза службою, що сприяє хронізації напруження.

Групова культура мовчання також підтримує феномен самосаботажу. Неформальні установки на кшталт «скаржаться слабкі» або «не винось особисте назовні» обмежують простір для відкритого обговорення переживань. За даними досліджень у сфері психічного здоров'я працівників екстрених служб, бар'єри до звернення по психологічну допомогу значною мірою пов'язані саме з організаційною культурою [1].

Водночас сучасні наукові підходи демонструють, що ефективною протипагою самосаботажу є формування навичок самоспівчуття та нормалізації емоційних реакцій. К. Нефф доводить, що самоспівчуття підвищує рівень стресостійкості, сприяє швидшому відновленню після складних подій і знижує рівень професійного виснаження [3]. У контексті діяльності рятувальників це означає здатність визнавати власні переживання без самозасудження та розглядати труднощі як частину людського досвіду, а не як ознаку слабкості.

Профілактика самосаботажу потребує системного підходу в межах психологічного забезпечення підрозділів. Регулярні психологічні дебрифінги після складних виїздів, культура відкритого обговорення емоцій, підтримка команди та доступ до професійної допомоги створюють умови для своєчасного відновлення. Важливо підкреслити, що психологічна стійкість не означає відсутність реакції на травматичні події. Вона полягає у здатності до відновлення та збереження функціональної надійності попри інтенсивні стресові впливи.

Таким чином, самосаботаж у професійній діяльності рятувальників в умовах воєнного стану є прихованим, але системно значущим чинником ризику. Він проявляється через культуру надконтролю, ігнорування симптомів стресу, вторинну травматизацію та перфекціонізм. Подолання цього феномену можливе лише за умови інтеграції сучасних науково обґрунтованих підходів до психологічного забезпечення у повсякденну практику підрозділів. Формування культури психологічної відкритості, розвиток навичок саморегуляції та самоспівчуття, а також системна підтримка з боку організації створюють передумови для збереження професійного довголіття рятувальників та їх ефективності в умовах воєнного стану.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду (МКХ-11). Женева: ВООЗ, 2019.
2. Фіглі К. Р. Втома від співчуття: подолання вторинного травматичного стресового розладу у тих, хто лікує травмованих. Нью-Йорк: Routledge, 2017.
3. Нефф К. Самоспівчуття: доведена сила доброти до себе. Нью-Йорк: William Morrow, 2011.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА УСПІШНЕ ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Вікторія БИРКО,
курсант 2-го курсу ННІ ЦЗ,
Національний університет цивільного захисту України*

*НК – Ольга ДЯЧКОВА,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України*

В сучасних умовах воєнного стану психологічна підготовка рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) відіграє особливе значення для успішного виконання професійної діяльності. В складних обставинах сьогодення зростає не лише фізичне навантаження на особовий склад, а й рівень психоемоційного напруження, що суттєво впливає на якість прийняття рішень та ефективність професійних дій.

Професійна діяльність рятувальників в повсякденній практиці пов'язана з впливом численної кількості стресогенних чинників в умовах надзвичайних ситуацій і належить до категорії екстремальних.

Надзвичайні ситуації як середовище діяльності рятувальників сприяють появі страху, стресу, зниженню самооцінки й упевненості в собі. Серед особистісних якостей, що допомагають успішно виконувати складну діяльність, особливе місце посідає стресостійкість, в основі якої лежить високий рівень саморегуляції й наявність професіоналізму [1]. Успішне виконання професійної діяльності у надзвичайних ситуаціях вимагає від рятувальників високого рівня мотивації, службово-професійної спрямованості, упевненості в собі, розвиненого почуття обов'язку, соціальної відповідальності, чуйності, практичності, домінантності в міжособистісних взаєминах, рішучості, мужності, високого самоконтролю, соціальної активності, сумлінності, відповідального ставлення до виконання своїх обов'язків, здатності до високої

Наукове видання

**ПРОБЛЕМИ
ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

**PROBLEMS
OF PSYCHOLOGY OF ACTIVITY
IN SPECIAL CONDITIONS**

**МАТЕРІАЛИ
IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю
21-22 квітня 2026 року**

**Materials
of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
Conference with International Participation
21-22 April, 2026**

*Редколегія може не поділяти поглядів авторів.
За зміст вміщених у збірнику матеріалів
персональну відповідальність несуть автори.*

Підписано до друку 11.03.2026. Формат 60×84 1/8,
Гарнітура Times New Roman.
Обл.-вид. арк. 46,03. Ум. друк. арк. 31,08.

Видавець ТОВ «7БЦ»
03067, м. Київ, вул. Олекси Тихого, 84
e-mail: 7bc@ukr.net. тел: (044) 592-00-80
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №5329 від 11.04.2017