

середовища. Водночас особливе значення має емоційна підтримка з боку дорослих, які повинні бути навчені базовим навичкам кризової комунікації та реагування на травматичні прояви. Надання допомоги має враховувати вікові особливості дитини, її життєвий досвід, рівень травматизації та специфіку соціального середовища. Для досягнення стійкого позитивного ефекту необхідна міждисциплінарна співпраця фахівців різних галузей – психологів, педагогів, соціальних працівників, підтримка з боку державних та громадських інституцій. Отже, лише системний, гуманістичний і професійно організований підхід до психологічної підтримки дітей в умовах війни може забезпечити збереження їхнього психічного здоров'я та розвиток адаптивних ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Ваганова Н. Психолого-педагогічні аспекти забезпечення психічного здоров'я дітей у сучасних умовах // Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. – Умань, 2024. – С. 90–95.
2. Діхтяренко С., Кремсал К. Психологічні особливості тривожності дітей в умовах війни // Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. – Умань, 2024. – С. 9–15.
3. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довід. для вихователів дошк. навч. закл. і вчителів загальноосвіт. навч. закл. / за ред. Н. В. Пророк. – Київ, 2022. – 155 с.
4. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. О. Калашник. – Київ, 2022. – 101 с.
- Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни // Вісник НАПН України. – 2022. – Т. 4, № 1. – Режим доступу: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>
5. Шастко І. М. Психологічні проблеми учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану // Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищ. кваліфікації, 4 берез. – 14 квіт. 2024 р. – Львів–Торунь : Liha-Pres, 2024. – С. 350–352.

Маркевич

Науковий керівник – к. філос. н., доц.

Олена Гудзенко

КЗВО «Волинський медичний інститут»

МЕДИЧНІ ПРАЦІВНИКИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКА ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні значно ускладнила умови роботи медичних працівників, що призвело до значного зростання рівня стресу та емоційного вигорання серед них. Медичні працівники, працюючи в умовах надзвичайного навантаження, стикаються з фізичними та психологічними викликами, які потребують розробки та впровадження ефективних стратегій підтримки професійної стійкості.

Мета дослідження. Визначити основні фактори, які впливають на професійну стійкість медичних працівників в умовах війни, а також розглянути методи підтримки та розвитку цієї стійкості в умовах високого психоемоційного навантаження.

Результати дослідження. Війна як надзвичайно травматичний соціальний феномен значно впливає на фізичний та психоемоційний стан медичних працівників [3, с.40]. Згідно з дослідженням Д. Асонова, емоційне вигорання серед медичних працівників є наслідком тривалого стресового навантаження та відсутності достатньої підтримки з боку організацій. Це може призвести до фізичного і психічного виснаження, а також порушення ефективності роботи в умовах воєнного часу [1, с.28]. Л. Бегеза також акцентує увагу на тому, що важливими чинниками розвитку вигорання є психологічні особливості, зокрема високий рівень тривожності, недостатня соціальна підтримка та надмірні емоційні навантаження [2, с.37].

Аналіз наукових джерел вказує на те, що стрес-адаптація медичних працівників за умов воєнного часу передбачає не тільки індивідуальні психологічні механізми, але й організаційні стратегії підтримки, які сприяють формуванню професійної стійкості. Зокрема, дослідження О. Кравця, Д. Станіна та В. Єхалова показали, що в умовах війни медичні працівники стикаються з високими рівнями стресу, проте зберігають ефективність завдяки розвитку адаптивних стратегій, таких як мобілізація внутрішніх ресурсів і соціальна підтримка з боку колег та організацій [4, с.74].

Н. Марута, Д. Попов та О. Хаустова відзначають, що психосоматичні стани, зокрема стрес і тривожність, серед медичних працівників в умовах війни є поширеними і потребують комплексного підходу до лікування та підтримки. Окрім того, важливим є розвиток системи профілактики стресових розладів та підвищення психічної стійкості через організацію тренінгів і психологічної підтримки [5].

Виходячи з результатів досліджень С. Романенка та інших вчених, стає очевидним, що ключовими стратегіями для зниження рівня стресу і підтримки професійної стійкості є соціальна підтримка, регулярні психологічні

консультації, волонтерські ініціативи та групові психотерапевтичні сеанси, які сприяють створенню колективної стійкості і збереженню психоемоційного балансу в кризових умовах війни [6, с.87]. Водночас, важливим елементом підтримки є наявність фізичної активності та медитаційних практик, що допомагають знижувати рівень тривожності та покращують загальний емоційний стан [7, с.166].

Отже, формування та підтримка професійної стійкості медичних працівників у війні є багатокомпонентним процесом, що включає як індивідуальні стратегії адаптації, так і колективні методи підтримки. Ці стратегії мають на меті стабілізувати психоемоційний стан працівників та зберегти їхню здатність ефективно працювати в умовах високих стресових навантажень.

Висновки. Повномасштабна війна стала серйозним викликом для медичних працівників, які перебувають на передовій боротьби з пандемією стресу та емоційного вигорання. Ці фактори суттєво впливають на психоемоційний стан лікарів, медсестер та іншого медичного персоналу, що працюють в умовах надзвичайного навантаження. На основі проведених досліджень можна зробити висновок, що в умовах війни особливу роль у збереженні професійної стійкості медичних працівників відіграють як індивідуальні, так і колективні стратегії адаптації. Психологічна гнучкість, здатність до саморегуляції, наявність механізмів підтримки з боку колег та родини значно знижують рівень стресу і допомагають зберігати ефективність у роботі навіть в екстремальних умовах.

Аналіз наукових джерел свідчить, що ефективними підходами до підтримки професійної стійкості є: когнітивно-поведінкові техніки, зокрема когнітивна переоцінка стресових ситуацій, а також фізична активність, яка позитивно впливає на емоційний стан медичних працівників. Крім того, важливим компонентом є організація системи соціальної підтримки, яка забезпечує зниження почуття ізоляції та створює середовище безпеки для медичних працівників [2, с.37; 4, с.74]. Відзначено, що не менш значущими є програми психологічної реабілітації, які повинні включати різноманітні методи: від психотерапевтичних практик до організації груп підтримки.

Отже, необхідно створювати комплексні підходи для підтримки професійної стійкості медичних працівників, що включатимуть психологічну допомогу, соціальну підтримку, покращення робочих умов та розвиток фізичної активності. Це дозволить зберегти психічне здоров'я медичного персоналу та забезпечити ефективність їх роботи в умовах високого стресу та психоемоційних навантажень, що є невідомою частиною професійної діяльності в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори // Психосоматична медицина та загальна практика. – 2021. – Вип. 6, № 2. – С. 28–33. – DOI: 10.26766/pmgrp.v6i2.295.
2. Бегеза Л. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів // Психологічні перспективи. – 2020. – Вип. 36. – С. 37–48. – DOI: <https://orcid.org/0000-0002-5361-4677>.

3. Коса Т. В. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників // Медсестринство. – 2019. – № 3. – С. 39–41.
4. Кравець О. В., Станін Д. М., Єхалов В. В. Стрес-адаптація медичних працівників за умов воєнного часу // The 9th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects». – 2022. – April 6–8. – С. 74–80.
5. Марута Н., Попов Д., Хаустова О. та ін. Психосоматичні стани під час війни // Український медичний часопис. – 2022. – № 5 (151), IX/X. – DOI: 10.32471/umj.1680-3051.151.233846.
6. Романенко С. В., Марчук І. А., Жарлінська Р. Г., Лепетан І. М. Психологічна підтримка медичного персоналу: управлінські рішення для зменшення рівня емоційного вигорання // Інвестиції: практика та досвід. – 2025. – № 6. – С. 87–94. – DOI: <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2025.6.87>.
7. Толмачевська В. Особливості психоемоційного напруження у медичних працівників з урахуванням гендерних факторів та медичного стажу роботи // Психологія праці. – 2021. – Вип. 32. – С. 166–170. – URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.29>.

Максим Стеблій

Науковий керівник – к. філос. н., доц.

Олена Гудзенко

КЗВО «Волинський медичний інститут»

ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМ

Постановка проблеми. Військовослужбовці, які беруть участь у бойових діях, систематично стикаються з екстремальними стресовими факторами, що часто призводить до глибоких психологічних травм. Психотравматичні наслідки, зокрема, посттравматичний стресовий розлад, порушення адаптації, емоційне вигорання та депресивні стани ускладнюють повернення військових до мирного життя. Нерозв'язані психоемоційні проблеми не лише впливають на якість життя самих військових, а й створюють значні труднощі в їхніх соціальних, професійних та сімейних стосунках. У цьому контексті особливо актуальним є вивчення ефективних форм психологічної підтримки, реабілітаційних програм і профілактики повторної травматизації.

Мета дослідження. Визначити психологічні механізми підтримки військовослужбовців у подоланні психотравм й обґрунтувати ефективні практики стабілізації емоційного стану після бойового досвіду.

Результати дослідження. Участь у бойових діях супроводжується тривалим перебуванням у стресогенних умовах, що значно підвищує ризики розвитку психотравматичних розладів серед військовослужбовців. Як зазначають Н. Берегова та Л. Джигун, військові часто переживають широкий спектр емоційних розладів, зокрема, ПТСР, тривожні стани, депресію, агресивність і почуття провини. Ефективна психологічна реабілітація вимагає