

Галина Марюк

Науковий керівник – к.філос.н., доц.

Олена Гудзенко

КЗВО «Волинський медичний інститут»

ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: СТРАТЕГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХІЧНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ

Постановка проблеми. Воєнні дії істотно загострюють психологічний стан населення, спричиняючи розвиток тривалого емоційного виснаження, депресивних і тривожних станів. Постійне перебування в стресогенному середовищі, інформаційне перенавантаження, нестабільність майбутнього та порушення звичних ритмів життя знижують здатність до адаптації. Найбільш уразливими до емоційного виснаження є як цивільні особи, так і професіонали, залучені до надання допомоги іншим, які постійно стикаються з високим рівнем психологічного навантаження. У таких умовах особливого значення набуває формування ефективних стратегій саморегуляції та збереження психічної стабільності.

Мета дослідження. Проаналізувати дієві методи профілактики емоційного виснаження та виокремити ключові стратегії психологічної саморегуляції, що сприяють підтриманню психічної стійкості та адаптивності в умовах війни.

Емоційне виснаження як наслідок війни є поширеним явищем серед широких верств населення, особливо у тих, хто систематично перебуває в умовах підвищеного стресу. За спостереженнями М. Березюка, одним із головних чинників протидії виснаженню є розвиток стресостійкості, що базується на внутрішній мотивації, здатності до саморефлексії та вмінні зберігати ціннісні орієнтири, попри складні обставини [1, с.47].

І. Варнавська, досліджуючи емоційне вигорання серед викладачів, підкреслює, що особливо ефективними є стратегії, пов'язані з балансуванням між професійною діяльністю та особистим життям, розвитком емоційного інтелекту й практиками усвідомленості (mindfulness), які сприяють зниженню тривожності та психічного напруження [2, с.546].

Методичні рекомендації Л. Карамушки акцентують увагу на необхідності формування навичок саморегуляції, що включають глибоке дихання, тілесні практики, а також елементи когнітивно-поведінкової терапії. Авторка підкреслює роль самоспостереження й індивідуального планування відпочинку в умовах воєнного навантаження [3, с.12].

У колективній монографії під редакцією Г. Пріба та Л. Бегези зазначено, що одним із ключових напрямів збереження психічної рівноваги є розвиток резильєнтності як здатності адаптуватися до хронічного стресу. Особливу увагу приділено соціальним факторам підтримки – взаємодії з оточенням, активному слуханню та відкритості до допомоги [4, с.121].

Н. Шель підкреслює, що емоційна стійкість формується через щоденне усвідомлене відновлення: якісний сон, фізичну активність, обмеження

інформаційного впливу та емоційне розвантаження через творчість або волонтерську діяльність. Авторка звертає увагу на потребу упровадження психоедукаційних програм у громадах, що переживають тривалу кризу [5].

Отже, в умовах війни ефективне подолання емоційного виснаження ґрунтується на комплексному підході, що поєднує внутрішні ресурси особистості та соціальну підтримку. Найбільш результативними визнано такі стратегії:

- розвиток стресостійкості через усвідомленість, саморегуляцію та переоцінку життєвих подій;
- упровадження практик глибокого дихання, тілесної терапії, медитації;
- збереження балансу між працею і відпочинком;
- обмеження негативного інформаційного впливу та турбота про сенсорну гігієну;
- опора на соціальні зв'язки, участь у взаємопідтримувальних спільнотах;
- психоедукація як інструмент підвищення особистісної стійкості до тривалого стресу.

Висновки. Психоемоційне виснаження в умовах війни є закономірною реакцією організму на тривалий стрес, небезпеку та втрати. Аналіз наукових джерел свідчить, що ефективне подолання цього стану можливе лише за умови комплексного підходу до збереження психічного добробуту. Зокрема, ключову роль відіграють:

- розвиток стресостійкості (за М. Березюком) як здатності адаптуватися до труднощів через мобілізацію внутрішніх ресурсів;
- психоедукація як інструмент формування усвідомленого ставлення до власного емоційного стану й опанування навичок емоційної регуляції (Л. Карамушка);
- практики саморегуляції, зокрема дихальні техніки, медитація, фізична активність, що сприяють зниженню напруги та стабілізації емоційного фону (Г.Пріба, Л.Бегеза);
- організаційна підтримка та гнучке середовище праці, особливо у викладацькій та соціальній сферах, як зазначає І. Варнавська, дозволяють зменшити ризики вигорання;
- формування емоційної стійкості, яка передбачає вміння витримувати навантаження, зберігати продуктивність та відновлювати внутрішню рівновагу (Н. Шель).

Отже, стратегії саморегуляції повинні бути не лише реакцією на кризу, а й частиною щоденної турботи про себе. Це відкриває шлях до збереження психічного здоров'я, підтримання особистісної ефективності та здатності діяти навіть у найскладніших умовах. Подолання емоційного виснаження в умовах війни потребує системного підходу, в основі якого лежить поєднання психологічних ресурсів особистості, соціальної взаємодії та професійної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Березюк М. Чинники розвитку стресостійкості особистості // Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни : матеріали VI Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх

психологів», 21 квіт. 2023 р. / ред. кол. : О. О. Андрусик та ін. – Умань, 2023. – С. 47–50.

2. Варнавська І. В. Стратегії і підходи для подолання емоційного вигорання у викладачів // Наука і техніка сьогодні. Серія : Педагогіка. – 2025. – Вип. 1(42). – С. 544–554. – DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-1\(42\)-544-553](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-1(42)-544-553).

3. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 52 с.

4. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. – Київ : ФОП Гуляєв О. В., 2025. – 392 с.

5. Шель Н. Емоційна стійкість особистості в умовах війни // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія : Психологічні науки. – 2023. – № 2(3). – DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).2.