

**Курепін Вячеслав** – кандидат економічних наук, доцент кафедри методики професійного навчання, Миколаївський національний аграрний університет.

**Дідняк Анастасія** – здобувачка вищої освіти спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)», Миколаївський національний аграрний університет.

## **СТІЙКІСТЬ СВІДОМОСТІ: ЯК УКРАЇНЦІ ПРОТИСТОЯЛИ ВОЄННИМ ЗАГРОЗАМ**

*Стійкість свідомості українців є важливим фактором протидії воєнним загрозам. Забезпечення здатності зберігати критичне мислення, емоційну рівновагу та адаптивність сприяє подоланню стресу, протистоянню дезінформації та підтримці соціальної згуртованості суспільства.*

В сучасних умовах існування нашої держави проблеми психологічної стійкості населення набувають особливої гостроти. Громадяни України стикаються з тривалим стресом, небезпекою, втратами та постійною невизначеністю. Умови воєнного стану спричиняють підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження, дезорієнтації та зниження здатності до ефективного прийняття рішень.

Ускладнює психічний стан інформаційний тиск, поширення дезінформації та надмірне споживання негативного контенту [4, с. 257]. В умовах послаблення впевненості у майбутньому уразливими стають майже всі цивільні особи, особливо молодь, внутрішньо переміщені особи та люди, які безпосередньо пережили травматичний досвід.

Протидіяти воєнним загрозам громадянам допомагає стійкість свідомості. Вона виступає важливим ресурсом, що забезпечує здатність людини зберігати ясність мислення, критично оцінювати інформацію та контролювати власні емоційні реакції. Свідомість дозволяє протистояти маніпуляціям та дезінформації, не піддаватися паніці, підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних невизначених та небезпечних умовах.

Стійкість формує відповідальне ставлення до власних дій, зміцнює соціальну згуртованість і підтримує здатність до конструктивної взаємодії в суспільстві, навіть під час воєнного стану. Вона є не лише індивідуальним психологічним ресурсом, а й важливим фактором колективної безпеки [3, с. 271] та ефективного протистояння викликам війни.

На психічний стан громадян України має вплив різні воєнні загрози, але майже всі вони пов'язані з постійним відчуттям небезпеки, невизначеності та переживанням втрат. Глибокий та тривалий вплив формує хронічний стрес, який завжди супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною

напруженістю та виснаженням. Люди змушені адаптуватися до частих змін обставин, що потребують значних психологічних ресурсів які можуть призводити до перевтоми та зниження здатності до ефективного функціонування.

Додатковим фактором впливу на психічний стан є інформаційне навантаження, зокрема постійний потік новин, інформація насичена негативними чи травматичними подіями тощо. Ці фактори сприяють формування стану тривалої напруженості, зниження концентрації уваги та виникнення відчуття безпорадності. Суттєвими є такі фактори: вимушене переселення, розлука з близькими, порушення звичного способу життя та соціальних зв'язків [1, с. 80]. Такі обставини підсилюють емоційну нестабільність і можуть викликати відчуття ізоляції.

Для свідомості наслідки впливу виявляються в ускладненні прийняття рішень, зниженні здатності до критичного мислення, посилення страху та песимістичних настроїв. У деяких випадках це призводить до формування стійких негативних психоемоційних станів, зокрема хронічної тривоги або емоційного вигорання. Але у частини населення спостерігається мобілізація внутрішніх ресурсів та розвиток психологічної стійкості, що дозволяє адаптуватися до умов війни та зберігати здатність до активної життєдіяльності.

В умовах війни одним з визначальних факторів має бути здатність людини зберігати ясність мислення та контроль емоційних реакцій. Підтримувати внутрішню рівновагу при постійному впливі стресових факторів допомагає нам стійкість свідомості [6, с. 788], яка критично оцінює інформацію, зберігати здатність не піддаватися паніці та маніпуляціям, також приймати зважені рішення у складних та небезпечних ситуаціях. Людина зі сформованою стійкістю здатна підтримувати соціальну активність, відповідально ставитися до своїх дій і зберігати віру в майбутнє, навіть за умов невизначеності, ризиків та загроз.

Ефективну адаптацію до кризових обставин забезпечують індивідуальні ресурси людини. До них належать здатність до саморегуляції, емоційна зрілість, внутрішня мотивація, відповідальність і сформовані життєві цінності. Когнітивна гнучкість також відіграє важливу роль, вона дозволяє переосмислювати ситуацію, знаходити альтернативні рішення та пристосовуватися до змін. Це забезпечує не лише протидію негативному впливу війни [2, с. 18], а й сприяє особистісному зростанню, зміцненню внутрішньої витривалості та здатності ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу.

В умовах війни кібер (інформаційна) гігієна стає важливою складовою стійкості свідомості. Вона дозволяє зменшити негативний вплив інформаційного середовища на психо-емоційний стан людини [7, с. 475]. Потік новин та інформації під час воєнного стану має переважно тривожний чи травматичний характер, завдяки цьому спричиняє емоційне виснаження, підвищення рівня тривожності та втрату здатності до об'єктивного сприйняття

реальності. Особливе значення набуває вміння свідомо регулювати обсяг та зміст споживаної інформації, при цьому зберігати баланс між освіченістю та психологічним благополуччям.

Зменшити вплив дезінформації, яка в умовах війни часто використовується як інструмент психологічного тиску, допомагає здатність аналізувати джерела, перевіряти достовірність повідомлень та уникати емоційного реагування на неперевірені чи маніпулятивні матеріали. Важливим є критичне сприйняття інформації, свідоме обмеження надмірного споживання негативного контенту [5, с. 168], яке допомагає знизити рівень стресу та запобігти емоційному виснаженню. Кібербезпека та кібергігієна сприяє збереженню ясності мислення, підтримує емоційну рівновагу та підвищує здатність людини до адекватного реагування на виклики війни.

Практичні стратегії зміцнення стійкості спрямовані на розвиток здатності реагувати на стресогенні впливи, зберігати емоційну рівновагу та забезпечувати активне функціонування в умовах невизначеності. Вагоме значення має усвідомлене ставлення до власних емоційних переживань, що сприяє їх осмисленню та конструктивному опрацюванню.

Отже, стійкість свідомості є не лише механізмом психологічного захисту, а й забезпечує національну безпеку та суспільну згуртованість. Вона сприяє мобілізації індивідуальних та колективних ресурсів, які трансформують кризовий досвід у потенціальному розвитку та формує основу для відновлення та стабільного функціонування у післявоєнний період.

## Література

1. Іваненко В.С. Демографічні зміни та стійкість в Україні. Проблематика і перспективи сталого розвитку України в аспекті синергії інтеграції економіки, бізнесу та HR-інжинірингу : матеріали III всеукраїнської наукової конференції студентів та молоді (м. Хмельницький, 15 травня 2025 р.). Хмельницький : ХНУ, 2025. С 78-81. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22280>.
2. Іваненко В. С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості // Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості : тези доповідей за результатами тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 9 грудня 2022 р. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 18-20. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12066>.
3. Курепін В. М., Іваненко В. С. Екологія та війна, погляд через минуле у майбутнє, глобальні виклики, загрози // *Ekologia i racjonalne zarzadzanie przyroda: edukacja, nauka i praktyka [Zasób elektroniczny]: materiały z międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej* (Łomża – Żytomierz, 15.11.2023 r.). Łomża : MANS w Łomży, 2023. С. 265-275. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/16200>.
4. Курепін В. М., Самойленко О. О., Бацуровська І. В. Кібербезпека цифрового освітнього середовища як складова системи безпеки праці та життєдіяльності. Суспільство та національні інтереси: журнал. 2025. № 11(19). С 255-268. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11\(19\)-255-267](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11(19)-255-267). <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22584>.
5. Петровських А. Формування національно-патріотичної свідомості молоді. Сучасні парадигми соціально-гуманітарного розвитку : матеріали всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Миколаїв, 18 листопада 2025 р.). Миколаїв : МНАУ, 2025. С.166-169. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/22878>.

6. Професійна мобільність та безпека: як ефективно використовувати соціальні мережі для кар'єрного розвитку / І. В. Бацуровська, Г. С. Кашина, В. М. Курепін, В. В. Любарець. Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»). 2025. № 2(32). С. 787-799. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-2\(32\)-787-799](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-2(32)-787-799).

7. Самойленко О. О., Бацуровська І. В., Курепін В. М. Кібергігієна та безпека життєдіяльності як ключові елементи цифрової компетентності здобувачів освіти. Національні інтереси України. 2025. № 11(16). С 461-477. DOI:[https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-11\(16\)-461-476](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-11(16)-461-476).

**Курепін Вячеслав** – кандидат економічних наук, доцент кафедри методики професійного навчання, Миколаївський національний аграрний університет.

**Лотарєва Дар'я** – здобувачка вищої освіти спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)», Миколаївський національний аграрний університет.

## **УКРАЇНЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ФЕНОМЕН АДАПТАЦІЇ**

*Анотація. Розглянуто феномен адаптації українців в умовах війни як динамічний процес пристосування до стресових обставин. Висвітлено роль індивідуальних та соціальних ресурсів, стратегій подолання стресу та їх значення для збереження психічного здоров'я та стабільності суспільства.*

Феномен адаптації українців в умовах війни відображає здатність населення пристосовуватися до екстремальних обставин. Будучи складним та багатовимірним процесом він зберігає психічне здоров'я та соціальну активність. Адаптація охоплює зміни у звичних моделях поведінки, переосмислення життєвих цінностей та формує нові стратегії реагування на стресові виклики та загрози.

Цей процес полягає в забезпеченні психологічної стійкості, емоційної рівноваги та зберігає здатність до продуктивної діяльності [1, с. 56]. Він дозволяє зменшити негативний вплив травматичних подій, підтримує соціальну стабільність, оскільки забезпечує збереження соціальних зв'язків, довіри та взаємодії між людьми.

У багатовимірному процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем адаптація досягається рівновагою між внутрішніми потребами та зовнішніми умовами. Психологічна концепція адаптації розглядається як динамічний механізм, який забезпечує пристосування до змін при подоланні стресу. Він зберігає цілісність особистості, охоплюючи свідомі та несвідомі