

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра практичної психології та педагогіки**

**МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК В ЛОМЖІ
(Республіка Польща)**

**ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
Кафедра педагогіки та гуманітарних дисциплін**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ» Волинської обласної ради**

ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали

XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю,
*присвяченої 20-річчю кафедри практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*

м. Львів, 15 травня 2026 р.

Львів – 2026



Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 14 травня 2026 року, протокол № 8.

Рецензенти:

Жигайло Наталія Ігорівна – доктор психологічних наук, професор
Мачинська Наталія Ігорівна – доктор педагогічних наук, професор

Особистість в екстремальних умовах: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (15 травня 2026 р., м. Львів). Львів, 2026. 519 с.

Редакційна колегія:

доктор психологічних наук, доцент **Сірко Р. І.** (голова);
доктор педагогічних наук, професор **Литвин А. В.**;
доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник **Руденко Л. А.**;
кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник **Вдович С. М.** (упорядник);
кандидат психологічних наук, доцент **Стельмах О. В.**;
кандидат педагогічних наук **Марчук С. С.**;
кандидат педагогічних наук **Шарлович З. П.**

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються особливості функціонування особистості в умовах війни і кризи, психологічної підтримки та реабілітації особистості в ситуаціях травматичного досвіду, психолого-педагогічні засади формування готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах, міждисциплінарні підходи до дослідження підготовки та професійної діяльності особистості в умовах підвищеного ризику.

Для науковців у галузі психології та педагогіки, психологів-практиків і педагогів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, аспірантів, ад'юнктів, докторантів.

Матеріали подано в авторській редакції.



<i>Алла Шиліна</i> Антикрихкість у системі психологічного забезпечення професійної діяльності силових структур	203
<i>Олена Штена</i> Напрями відновлення психологічних ресурсів, вичерпаних внаслідок переживання травматичної події	207
<i>Катерина Авраменко, науковий керівник – Світлана Лукомська</i> Інвалідність дітей як травмуючий фактор для родини. Психологічна допомога членам родини	210
<i>Ольга Адамська, науковий керівник – Вікторія Логвиненко</i> Комплексний підхід до соціалізації дітей, постраждалих від війни	213
<i>Анастасія Басок, Ольга Лозинська</i> Вплив дихальних вправ як методу стабілізації емоційного стану в кризових ситуаціях	216
<i>Анастасія Боднар, Роман Яремко</i> Особистісні ресурси посттравматичного зростання населення України у післявоєнний період	219
<i>Тарас Васильків, Володимир Слободяник</i> Психологічна підтримка та реабілітація особистості в ситуаціях травматичного досвіду	223
<i>Владислав Воробець, науковий керівник – Оксана Пилипець</i> Психологічна підтримка та реабілітація особистості в ситуаціях травматичного досвіду: інтегративна модель відновлення	225
<i>Іван Гаращук, Тетяна Григоренко</i> Соціальна реабілітація дітей із розладом дефіциту уваги та гіперактивністю засобами фізичної культури	227
<i>Артем Жиговець, Юлія Крижанівська</i> Вплив засобів масової інформації на психологічний стан та процес реабілітації військовослужбовців із травматичним досвідом	229
<i>Анастасія Ілляшенко, Тетяна Григоренко</i> Соціальна профілактика стигматизації та дискримінації ЛГБТ осіб у молодіжному середовищі	232

ти проведеного дослідження можуть бути впроваджені у практику реабілітаційних центрів, психологічних служб закладів освіти та використані при розробці державних програм підтримки родин, які виховують дітей з інвалідністю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко К. Т. Особливості психологічного благополуччя та переживання стресу батьками дітей з інвалідністю: магістерська робота: С4 Психологія / наук. кер. С. О. Лукомська. Київ: Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2026. 120 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей (2-ге вид., змін. і допов.). Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 88 с.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress: appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
5. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 57 (6). P. 1069–1081.
6. Frankl V. E. Man's search for meaning. Washington: Washington Square Press, 1985. 221 p.

*Ольга Адамська,
науковий керівник – Вікторія Логвиненко*

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ, ПОСТТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

Сьогодні особливого значення набуває соціальна реабілітація постраждалих від війни. Вона має бути спрямована на відновлення фізичного, психічного та соціального благополуччя не лише учасників бойових дій, а й усіх членів громад. Особливий акцент слід зробити на дітях, адже вони є найбільш вразливою категорією. Війна порушує їхню первинну соціалізацію, формує ризики для соціального здоров'я та може призвести до втрати довіри до світу дорослих [1].

Адаптація та соціалізація дітей, що пережили воєнні травми, значною мірою залежать від ресурсів громади. Вони забезпечують безпечне середовище, емоційну підтримку та відновлення відчуття стабільності, необхідного для розвитку. Активна участь громади сприяє інтеграції дітей у суспільне життя та формуванню довіри до соціальних інститутів. Необхідною в цьому напрямі є психосоціальна підт-

римка, що передбачає відповідну діяльність психологів, соціальних працівників і педагогів. Громадські центри організують консультації, арт-терапію та інші заходи, спрямовані на відновлення емоційного стану. Соціальні взаємодії через культурні події, гуртки та фестивалі допомагають дітям відновити почуття належності до спільноти та розвивати лідерські якості. Важливим є також забезпечення матеріальної підтримки – одягу, шкільного приладдя, медичних послуг – через благодійні та партнерські програми.

Як приклад комплексного підходу, можна назвати ініціативу ЮНІСЕФ «Громада, дружна до дітей та молоді», що діє з 1996 року та впроваджується в Україні з 2018 року [10]. Вона спрямована на реалізацію положень Конвенції ООН про права дитини та гарантує дітям доступ до якісних освітніх, культурних і медичних послуг, безпечного середовища та участі у прийнятті рішень.

Науковці З. Кияниця та Ж. Петрочко обґрунтовують, що розвиток соціальної інфраструктури – шкіл, дитячих садків, закладів культури й спорту – є необхідною умовою для забезпечення прав дітей [3, с. 117–118]. Заклади освіти, зокрема школи, виконують функції освітніх і культурних центрів, сприяючи соціалізації дітей, які постраждали від війни. Вони забезпечують адаптаційні програми, додаткові заняття та позашкільну діяльність [8]. Тут варто звернути увагу на досвід Великої Британії, який демонструє ефективність «розширених шкіл», що пропонують широкий спектр освітніх і соціальних послуг для дітей та їхніх сімей [9].

Н. Давидюк наголошує на особливому значенні закладів позашкільної освіти, які створюють умови для самореалізації та розвитку дітей. В Україні діє розгалужена мережа спортивних шкіл, клубів, академій мистецтв і центрів творчості. Вони формують соціально значущі навички, сприяють позитивній комунікації та зміцненню впевненості у власних силах [2, с. 74]. Окрім зазначеного, наставники гуртків і секцій стають для дітей авторитетними дорослими, які допомагають долати труднощі та мобілізувати внутрішні ресурси [5].

Залучення до спортивної діяльності, особливо командних видів спорту, сприяє розвитку лідерських якостей, комунікативних навичок та попереджає прояви девіантної поведінки [7, с. 78]. Регулярне відвідування гуртків забезпечує тривалий виховний вплив, що сприяє соціалізації та формуванню життєвих навичок. Варто зазначити, що в Україні діє система безоплатної позашкільної освіти, що актуально для дітей із сімей, які перебувають в складних життєвих обставинах. Відсутність

належного соціального виховання та позитивних моделей взаємодії може призвести до порушення емоційних контактів і засвоєння негативних соціальних ролей. Формування соціального здоров'я потребує комплексної роботи з дітьми, включаючи терапевтичні та корекційні заходи, арт- та ігрову терапію, тренінги тощо. Відповідну роль у цьому процесі відіграють заклади освіти та позашкільної освіти, які забезпечують соціально-педагогічний супровід розвитку особистості [6].

Суттєвим компонентом системи допомоги є гуманітарні програми міжнародних організацій. Наприклад, Фонд народонаселення ООН (UNFPA) реалізує в Україні комплексні заходи психосоціальної підтримки сімей, що поєднують медичні, соціальні та психологічні компоненти. Серед них – мобільні бригади, цифрові платформи («Аврора», «Не дрібниці»), молодіжні програми («Y.E.S», «MOLResilience»), а також муніципальні системи реагування на випадки домашнього насильства. Важливим напрямом є підтримка відповідального батьківства через проєкти «ТатоHub» та «Щастя у 4 руки» [4].

Отже, ресурси громади, заклади освіти та позашкільної діяльності, а також міжнародні гуманітарні програми створюють комплексну систему підтримки дітей, які постраждали від війни. Вони забезпечують безпечне середовище, формують соціальне здоров'я, сприяють розвитку життєвих навичок та інтеграції у суспільство. Особливе значення має психосоціальна підтримка та соціальна реабілітація, що враховує потреби дітей як найбільш вразливої групи. Інтегрований підхід, який поєднує сімейну підтримку, ресурси громади, освітні можливості та міжнародні програми, є запорукою успішної адаптації та самореалізації дітей у післявоєнному суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борсук М. Я., Логвиненко В. М. Сучасні підходи до реабілітації постраждалих від війни: соціальний аспект. Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції (21 лютого 2025 року) /упоряд. У. О. Цмоць. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. С. 81–82.
2. Давидюк Н. Психолого-педагогічні засади діяльності позашкільних навчальних закладів щодо формування ціннісних ставлень особистості. Нова педагогічна думка. 2016. № 4. С. 72–74.
3. Кияниця З. П., Петрочко Ж. В. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч. Ч. I: Сучасні орієнтири та ключові технології. Київ: Обнова Компані, 2017. 256 с.
4. Логвиненко В. М., Великий Р. Г. Психосоціальна підтримка сімей як складова гуманітарних програм Фонду народонаселення ООН в Україні. Перспек-

- тиви та інновації науки: журнал. 2026. № 3 (61). С. 3576–3587. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-3\(61\)-3576-3587](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-3(61)-3576-3587)
5. Логвиненко В. М., Грицанюк В. В., Костишин Е. І. Формування соціального здоров'я дітей, батьки яких перебувають в складних життєвих обставинах. Психологія та соціальна робота. 2021. Вип. 2 (54). С. 138–151. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2\(54\).241393](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2(54).241393)
 6. Логвиненко В. М. Соціальне здоров'я дітей, які перебувають в складних життєвих обставинах. Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 22 квітня 2021 р.) / ред. кол.: Коляда Н. М. та ін. Умань: Візаві, 2021. С. 49–51.
 7. Солдатенко І., Зінюк А. Спорт як вид самоактуалізації особистості. Габітус. 2020. Вип. 14. С. 76-80. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.11>
 8. Стандарти громадсько активної школи: розвиток громади : навч.-метод. посіб / за заг. ред. Л. І. Даниленко. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2014. 50 с.
 9. Every child matters – GOV.UK. URL: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/272064/5860.pdf (дата звернення: 10.04.2026)
 10. UNICEF. Child and Youth Friendly Municipality Initiative. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/child-friendly-municipalities-initiative>. (дата звернення: 11.04.2026)

Анастасія Басок, Ольга Лозинська

ВПЛИВ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ЯК МЕТОДУ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

У кризових ситуаціях, таких як пожежа, аварія, техногенна катастрофа чи обстріл, організм людини автоматично активує механізм виживання, відомий як реакція «бий або біжи» (fight or flight). Ця реакція контролюється симпатичною нервовою системою і супроводжується прискореним серцебиттям, підвищенням артеріального тиску, викидом адреналіну та зміною характеру дихання. Найчастіше дихання стає частим, поверхневим та неритмічним.

Саме дихальна система однією з перших реагує на стрес. При паніці людина може почати гіпервентиляцію – надто швидке дихання, яке порушує баланс кисню і вуглекислого газу в крові. Це викликає запаморочення, тремтіння, відчуття задухи, посилення тривоги й навіть дезорієнтацію. У таких умовах людина, яка не контролює власне дихання, може втратити здатність мислити логічно, швидко оцінювати ситуацію та приймати правильні рішення.