

**Державна служба України з надзвичайних ситуацій**  
**Львівський державний університет безпеки життєдіяльності**  
**Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту**

## **ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Матеріали  
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Львів, 24 травня 2024 р.

Львів – 2024



Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності 25 квітня 2024 року, протокол № 5.

**Рецензенти:**

**Жигайло Наталія Ігорівна** – доктор психологічних наук, професор;  
**Діденко Олександр Васильович** – доктор педагогічних наук, професор.

Особистість в екстремальних умовах: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2024 р., м. Львів).  
Львів, 2024. 244 с.

**Редакційна колегія:**

доктор психологічних наук, доцент **Сірко Р. І.**;  
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 психологічних наук, доцент **Яремко Р. Я.**

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції розглядаються психологічні особливості професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни; психолого-педагогічні аспекти підготовки фахівців до професійно-екстремальної діяльності; сучасний стан і перспективи психологічної реабілітації особистості в умовах воєнного стану; міждисциплінарні гуманітарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах.

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.



<b><i>Костянтин Треф'як</i></b> Стресостійкість як необхідна професійна як властивість психологів-психотерапевтів .....	74
<b><i>Христина Навитка</i></b> Менторство та наставництво як стратегії формування навичок міжсуб'єктної взаємодії у майбутніх соціальних працівників .....	77
<b><i>Катерина Ханяк</i></b> Вплив емоційної стійкості на трудову мотивацію .....	80
<b><i>Андрій Варваров</i></b> Аналіз методів розвитку професійної мотивації пожежних-рятувальників .....	83

### **Розділ 3**

#### **Сучасний стан і перспективи психологічної реабілітації особистості в умовах воєнного стану**

<b><i>Monika Alamdar-Niemann</i></b> Gender-Sensitive Methods of Empowerment in Crisis Situations .....	86
<b><i>Євген Потапчук, Наталія Потапчук, Дарія Карпова</i></b> Відновлення та збереження психічного здоров'я комбатантів як психологічна проблема .....	89
<b><i>Зоряна Кісіль</i></b> До питання аналізу птср та його впливу на особистість на фоні повномасштабної війни в країні .....	93
<b><i>Роксолана Сірко, Володимир Слободяник</i></b> Психологічні особливості людей, які перебували у полоні .....	95
<b><i>Ліна Перелигіна, Юлія Шевелєва</i></b> До питання психічного здоров'я майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби .....	98
<b><i>Олексій Косолапов, Валентин Кердивар</i></b> Психологічна підтримка дітей, батьки яких перебувають у полоні	100
<b><i>Микола Фомич, Людмила Мохнар</i></b> Особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах війни (на прикладі роботи психологів ДСНС у м. Кременчук та м. Умань) .....	104

<b>Оксана Стельмах</b>	
Сутність поняття «посттравматичний стресовий розлад» .....	109
<b>Юрій Вінтюк</b>	
Фільмотерапія у реабілітації осіб, що здійснюють діяльність в екстремальних умовах .....	112
<b>Світлана Вдович, Даріна Семенцова</b>	
Психологічні проблеми осіб, які пережили окупацію .....	116
<b>Маріанна Компанович</b>	
Етичні аспекти в супервізійних стосунках .....	120
<b>Ксенія Березяк</b>	
Застосування концепту інтегративної методики Ганни Елізабет Шуман для роботи з психічною травмою .....	124
<b>Тетяна Чередниченко</b>	
Психологічний стрес: сутність і механізми подолання.....	130
<b>Юлія Балебрух</b>	
Образні метафори в психотерапії травми .....	133
<b>Павло Завалко</b>	
Питання соціальної та професійної компетентності майбутніх фахівців з психологічної реабілітації .....	136
<b>Юлія Кулик</b>	
Негативні автоматичні думки в осіб із проявами депресії під час воєнного стану .....	139
<b>Ірина Тимчук</b>	
Особливості посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного стану .....	142
<b>Юлія Кагуй</b>	
Психотравма як наслідок зумовленого війною стресу .....	144

## Розділ 4

### Міждисциплінарні гуманітарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах

<b>Віталій Литвин, Володимир Бобко, Андрій Литвин</b>	
Психологічні проблеми використання ікт у професійній освіті ....	149

<https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/6636/1/Словник%20Домед%20Підгот2021.pdf>

6. Глазиріна В. М. Педагогіка сучасної школи: навч. посібник для студ. педагогічних ВНЗ. Донецьк: Норд-Прес, 2006. 220 с.
7. Щербань П. М. Прикладна педагогіка: навч.-метод. посіб. К.: Вища школа, 2002. 215 с.

УДК 159.943

*Юлія Кулик, м. Львів*

## **НЕГАТИВНІ АВТОМАТИЧНІ ДУМКИ В ОСІБ ІЗ ПРОЯВАМИ ДЕПРЕСІЇ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Негативні автоматичні думки є однією важливою змінною депресії. Негативні автоматичні думки можна визначити як висловлювання індивіда про себе та внутрішні розмови з самим собою. Ці думки найчастіше впливають на поверхню при певних афективних розладах під час сприйняття ситуацій у результаті різних когнітивних викривлень. Причина, чому ці думки визначаються як негативні, полягає в тому, що вони викликають неприємні емоції, такі як смуток, провина і тривога. Негативні думки людини про себе та своє майбутнє роблять її когнітивно вразливою до депресії. Чим сильніша депресія, тим вища інтенсивність автоматичних думок. Підвищення такого роду інтенсивності думок і зниження цілеспрямованих і логічних думок викликає наростання депресивної ситуації [1].

Цей термін використовують для опису потоку думок, який кожна людина може помітити, якщо зверне на нього увагу. Це негативно забарвлені оцінки чи інтерпретації, які особа надає тому, що відбувається навколо або всередині неї. Негативні автоматичні думки мають прямий вплив на настрій людини [2].

А. Бек, Д. Майєрс, Д. Хелл, П. Левінсон, вказують на те, що депресія зумовлює негативні зміни у когнітивній сфері особистості. Зокрема, депресивний настрій є причиною негативного мислення, песимістичного сприйняття світу і самосприйняття

Негативні автоматичні думки впливають з глибин нашого розуму, коли ми опиняємось у стресовій ситуації. Особливо часто негативні автоматичні думки виникають, коли ми переживаємо пригнічення та тривогу. Дані симптоми є дуже часті під час повітряних тривог або об-

стрілів міст та сіл, цивільних об'єктів. Під час повітряної тривоги можуть виникати різні негативні автоматичні думки, такі як страх перед можливими небезпечними ситуаціями, відчуття безпорадності, тривога щодо власної безпеки та безпеки близьких, постійне напруження та очікування звуку вибуху. Однак, важливо звертати увагу на свої емоції та шукати стратегії заспокоєння, які можуть включати глибоке дихання, зосередження на позитивних моментах, медитативних практиках.

Важливо виявляти негативні автоматичні думки тому, що вони суттєво впливають на наше самопочуття. Негативні автоматичні думки ситуативні, упереджені, обмежені та примітивні. Вони часто можуть бути пов'язані з визначеним рівнем емоцій. Щоб впоратися зі стресовими факторами, люди можуть вдаватися до різних негативних способів подолання, в тому числі вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну або витрачати більше часу на поведінку, яка може викликати звикання наприклад, онлайн-ігри або азартні ігри. Однак, існують і якісні способи подолання стресових факторів, таких, як фізичні навантаження, які сприяють зниженню стресу, тривожних та депресивних станів.

Згідно когнітивної моделі за А. Беком фактором схильності до депресії є наявність в особистості людини негативних «схем», які пов'язані з негативним досвідом з дитинства чи пережитими травматичними подіями – свого роду негативних переконань. При депресії, коли активована схема, людина починає сприймати ці думки як дійсність, а відповідно це породжує типові симптоми депресії – афективні, когнітивні, мотиваційні, поведінкові (пригнічений настрій, ангедонія, апатія, втрата енергії, порушення пам'яті, уваги, сну, апетиту, пасивність, зменшення активності) [3].

Згідно когнітивно-поведінкової терапії, модель депресії зосереджується на негативних думках про себе, інших людей та світ загалом. Нав'язливі та негативні автоматичні думки походять через пригнічений настрій та призводять до важких проявів депресії, які погіршують фізичний стан та, відповідно, до супутніх захворювань. Результати досліджень показали збільшення нав'язливих думок та роздумів під час самоізоляції порівняно з фазою до карантину та до війни. Дані думки мають негативно забарвлений характер та стосуються здоров'я, подальшого життя та інших людей.

Наявність самих симптомів депресії вторинно піддається когнітивно-перцептивним помилкам і породжує нове коло негативних думок. Думки ж у свою чергу призводять до погіршення емоційного стану – а

це до неадекватних поведінкових реакцій: уникнення соціальних контактів, споглядання за летючими об'єктами, страх замкнутих приміщень під час повітряної тривоги у воєнний період. Це в свою чергу породжує нові життєві проблеми і нове коло депресивного мислення. Таким чином, по мірі поглиблення депресії в людині починає усе більше домінувати негативне, песимістичне мислення і паралельно цьому відбувається погіршення емоційного стану та соціального функціонування. У такий спосіб формується злякване «замкнене коло» депресії [3]. Таким чином, структура моделі депресії за когнітивно-поведінковою терапією, що включає вищезазначені складові, буде наступною:



Рис. 1 – КПТ-модель депресії

Отже, негативні автоматичні думки у людей, з проявами депресивних станів, під час воєнного стану, пов'язані зі зниженням якості життя, страхом за своє життя та близьких, підвищеним почуттям провини. Деякі дослідження стверджують, що у людей з депресією посилюються та проявляються такі негативні автоматичні думки: “життя йде не так, як би хотілось”; “більше нічого не відбудеться добре”; “я просто хочу зникнути”.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Investigating the relationship between depression, negative automatic thoughts, life satisfaction and symptom interpretation in Turkish young adults. 2017.
2. Одінцева А. М., Одінцева В. М. Феномен перфекціонізму особистості в руслі когнітивно-поведінкової терапії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 61–64.
3. Радул І. Г. Депресивність як психологічний феномен. Вип. 11. Київ – Ніжин: ПП Лисенко. 2018. С. 163–172.
4. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії. НейроNews. Львів. 2008. Вип. 6. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cbt-depression.pdf>