

**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.



ЗМІСТ

Розділ 1

Особливості функціонування особистості в умовах війни та кризи

Ігор Коваль

Звук сирени як соціально-психологічний феномен:
виклики для психічного здоров'я особистості 17

Богдан-Петро Кошовий

Фінансовий стрес як екстремальний чинник впливу на когнітивні
функції особистості: поведінково-економічний аналіз 20

Василь Лефтеров

Взаємозв'язок емоційних, когнітивних та соціально-
комунікативних феноменів особистості фахівців
екстремальних видів діяльності 22

Анатолій Нестер

Стійкість студентства та населення в умовах воєнного стану
та кризових явищ 26

Елліна Панасенко

Психологічні ресурси особистості в умовах війни та кризи:
від стресової дезадаптації до психоемоційного відновлення 30

Ігор Приходько, Яніна Мацегора

Сприйняття армійських цінностей військовослужбовцями
після участі в бойових діях з проявами дезадаптивності
на моральної травми 34

Andrzej Sęk

Ukraina dziś – wyzwania, konsekwencje, perspektywy 39

Роксолана Сірко, Володимир Слободяник

Самозбережувальна поведінка особистості в екстремальних
умовах воєнного часу: теоретичні аспекти у вітчизняній психології 42

Яна Пономаренко, Аріна Бігуняк

Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс
працівників поліції в умовах воєнного стану 45

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КРИЗИ

Ігор Коваль

ЗВУК СИРЕНИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ВИКЛИКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Звук сирени (повітряної тривоги) є потужним аудіальним сигналом, який використовується для оперативного оповіщення населення про надзвичайні ситуації. Він має чітке функціональне призначення – привернути увагу людей, швидко передати інформацію про загрозу та мобілізувати їх до виконання захисних дій. У мирний час сирени зазвичай застосовуються під час техногенних аварій, природних катастроф або навчальних тривог. Проте сьогодні, в умовах воєнного стану в Україні сирена повітряної тривоги перетворилася на постійний елемент соціального та індивідуального буття, адже її звучання щоразу сигналізує про реальну небезпеку обстрілів чи авіаударів.

Особливість цього сигналу полягає в його різкій, пронизливій тональності та високій інтенсивності, що практично не залишає людині можливості його ігнорувати. Це робить сирену ефективним засобом масового оповіщення, але водночас – потужним психотравмуючим фактором. З огляду на її регулярність і тривалість, виникає ситуація хронічного впливу, який виходить далеко за межі організаційно-захисної функції та поступово формує стійкі психологічні реакції у населення.

Для багатьох людей звук сирени асоціюється не стільки з інструкцією до дії, скільки з очікуванням небезпеки, відчуттям загрози власному життю та життю близьких. Часте повторення таких сигналів може призводити до підвищеної тривожності, емоційного виснаження, дратівливості, розладів сну, а в окремих випадках – до розвитку посттравматичного стресового розладу. У дітей сирена нерідко проковує панічні реакції та порушення відчуття безпеки, тоді як у дорослих спричиняє посилення відповідальності, але й водночас – перевантаження психіки.

Звук сирени є багатограним феноменом: він виконує життєво необхідну сигнальну функцію, проте справляє глибокий вплив на психоемоційний стан людини, її поведінкові патерни та навіть особистісні характеристики. Саме тому дослідження психологічних наслідків її дії набуває особливої актуальності в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Згідно з даними професійної діяльності в екстремальних умовах, різкі та гучні звуки належать до сильних стресорів, які моментально активують симпатичну нервову систему людини. Цей механізм описано як реакцію, що готує організм до миттєвої мобілізації у разі небезпеки [2]. Під впливом сирени: зростає секреція гормонів стресу (кортизолу та адреналіну), прискорюється серцевий ритм і дихання, підвищується м'язове напруження, загострюється увага, але знижується здатність до аналітичного мислення та прийняття складних рішень. Таким чином, сирена одночасно виступає **сигналом безпеки** (попередження про загрозу) та **стрес-фактором**, який за умови повторюваного або тривалого впливу може призвести до формування хронічного психоемоційного напруження.

Звуковий сигнал тривоги в більшості людей асоціюється з небезпечкою та очікуванням руйнувань. Типовими емоційними відповідями стають страх, тривога, відчуття невизначеності та безпорадності. У більш чутливих осіб можливі панічні атаки, прояви агресії або сльозливості. Часті сигнали сирен здатні порушувати когнітивне функціонування: погіршується концентрація уваги, ускладнюється запам'ятовування, знижується швидкість і якість прийняття рішень, виникають труднощі з плануванням і передбаченням подій.

Варто зазначити, що люди реагують на сирену по-різному: адаптивно – чітко виконують інструкції, швидко прямують в укриття, підтримують дисципліну; дезадаптивно – завмирають, діють хаотично, або, навпаки, ігнорують сигнал, ризикуючи власним життям.

До психологічних проблем пов'язаних із оголошенням повітряної тривоги відносимо: тривожність (систематичне очікування сигналу формує гіпернастороженість та постійне відчуття небезпеки навіть у мирний час); емоційне виснаження (хронічний вплив сигналу призводить до зниження енергетичного тону, апатії та емоційної байдужості); соціальні наслідки (у колективному вимірі часта дія сирен спричиняє зростання недовіри, ізоляційність, розрив соціальних зв'язків та відчуття незахищеності); посттравматичні симптоми (сирена як звуковий тригер може викликати флешбеки, нічні кошмари, соматичні реакції у населення, що безпосередньо переживало обстріли чи руйнування).

Беручи до уваги вікові відмінності у реагуванні на звуки сирен то, вважаємо, що у дітей сирена може провокувати регресивні реакції (нічне нетримання сечі, заїкання), підвищену залежність від дорослих, страхи та нічні жахи; в підлітків спостерігаються амбівалентні реакції – від зовнішньої байдужості до раптових емоційних вибухів; у дорослих – підвищена тривожність, дратівливість, проблемами зі сном і працездатністю; в літніх людей – безпорадність, загострення хронічних хвороб, різкі коливання артеріального тиску та серцеві напади.

З огляду на зазначене, звук сирени повітряної тривоги в умовах воєнного стану виступає багатовимірним чинником, що має як захисно-організаційне, так і психотравмуюче значення. Його двоїстий характер полягає у поєднанні життєво важливої функції попередження населення про небезпеку з водночас високим рівнем психоемоційного навантаження. Фізіологічний аспект дії сирени виявляється у мобілізації організму: активації симпатичної нервової системи, підвищенні рівня стресових гормонів, змінах у серцево-судинній та м'язовій системах. Хоча ці реакції мають адаптивний характер у короткочасній перспективі, їхнє повторюване виникнення призводить до виснаження ресурсів організму та формування станів хронічного стресу. На емоційному та когнітивному рівнях звук сирени спричиняє розвиток тривожних розладів, порушень концентрації уваги, пам'яті та процесів прийняття рішень. Особливу небезпеку становить поява посттравматичних симптомів, які можуть закріплюватися на підсвідомому рівні та проявлятися у вигляді флешбеків, нічних жахів чи соматичних реакцій. Соціально-психологічний вимір впливу проявляється у зниженні довіри до соціального середовища, відчутті ізоляції та посиленні міжособистісних конфліктів. Вікові відмінності реакцій підкреслюють уразливість дітей і літніх людей, для яких звук сирени часто має найбільш деструктивні наслідки.

Разом із тим, негативні ефекти не є невідворотними. Використання системних заходів психологічної адаптації – від індивідуальних технік релаксації та когнітивно-поведінкових методів до психоосвіти й організації соціальної підтримки – здатне істотно зменшити рівень психотравматизації. Формування у населення конструктивного сприйняття сирени як захисного, а не суто загрозливого сигналу, відкриває можливість для підвищення психологічної стійкості та толерантності до стресу.

Отже, звук сирени необхідно розглядати не лише як технічний інструмент цивільного захисту, але й як потужний психосоціальний фактор, що потребує врахування у комплексній системі підтримки психічного здоров'я населення в умовах воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль М. С., Коваль І. С. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.
2. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки: навчальний посібник. Львів: Вид-во ЛДУ БЖД, 2024. 504 с.

Богдан-Петро Кошовий

ФІНАНСОВИЙ СТРЕС ЯК ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ЧИННИК ВПЛИВУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: ПОВЕДІНКОВО-ЕКОНОМІЧНИЙ АНАЛІЗ

В умовах повномасштабної війни мільйони українців зіткнулися з безпрецедентним рівнем економічної невизначеності. Втрата доходів, руйнування майна, вимушене переміщення та стрімке зростання вартості життя спричинили хронічний фінансовий стрес для значної частини населення. Класична економічна теорія тривалий час трактувала бідність і фінансові труднощі як зовнішні обмеження матеріальних можливостей індивіда, залишаючи поза увагою їхній безпосередній вплив на когнітивну сферу та якість рішень.

Поведінкова економіка суттєво змінила цю парадигму. А. Mani, S. Mullainathan, E. Shafir та J. Zhao у дослідженні, опублікованому в «*Science*» (2013), експериментально підтвердили, що бідність безпосередньо знижує когнітивні функції. Самі лише думки про фінансові проблеми зменшували результативність у тестах на флюїдний інтелект та когнітивний контроль серед осіб із низьким доходом, тоді як на заможних учасників аналогічного впливу не виявлено. Ефект виявився еквівалентним втраті 13 балів IQ – порівнянним із наслідками безсонної ночі [1].

Зазначений когнітивний ефект пояснює концепція когнітивної пропускної здатності (*cognitive bandwidth*): фінансові тривоги поглинають обмежені ресурси (робочу пам'ять, увагу, виконавчий контроль), залишаючи менше ментального простору для інших завдань. S. Mullainathan та E. Shafir описали цю закономірність як «мислення дефіциту» (*scarcity mindset*): людина зосереджується на нагальних потребах, нехтуючи довгостроковим плануванням. Тунельне бачення (*tunneling*) призводить до помилок у фінансових рішеннях, надмірних запозичень та невчасного виконання зобов'язань [2; 3].