

**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

Ольга Борисюк Соціально-психологічні ресурси особистості поліцейського в умовах конфліктної взаємодії	49
Галина Брославська, Олена Брославська, Альона Прокопенко, Ольга Смольякова Здобувач освіти в умовах війни, який він?	52
Олена Вавринів Феномен нормалізації небезпеки в українському суспільстві в умовах воєнного стану	54
Ірина Ендеберя Психологічні детермінанти та динаміка депресивних проявів у військовослужбовців в умовах тривалого збройного конфлікту	58
Марія Козігора Феномен моральної травми в освітньому середовищі	62
Марина Кульчицька, Олександра Грищенко Щастя як контроверсійна складова життя за умов війни	66
Вікторія Логвиненко Психосоціальні чинники алкогольної залежності учасників бойових дій	69
В'ячеслав Олійник, Юрій Підлісний, Віктор Санташов, Михайло Коваль, Юрій Чемер Динаміка короткочасних психогенних втрат за етапами виконання завдань за призначенням	72
Євгенія Пальцева Проактивність як психологічний чинник згуртованості військових колективів в умовах війни	75
Леся Сікорська Особистість у війні: психологічні особливості військовослужбовців залежно від типу залученості до служби	77
Оксана Стельмах Психологічна травма як феномен: порівняльний аналіз сучасних підходів	80
Володимир Слободяник, Дарія Сашук Психодіагностика психічних станів у військовослужбовців та ветеранів війни	83

<i>Олександр Бартошевич</i> Особистісні предиктори корупційної поведінки військовослужбовців в умовах війни	84
<i>Анатолій Власенко, Анастасія Книш</i> Емоційний інтелект як внутрішній ресурс підтримки психологічної безпеки лікарів в умовах воєнного стану	88
<i>Сергій Уніятюв</i> Специфіка саморегуляції військовослужбовців у екстремальних умовах професійної діяльності	90
<i>Юлія Вітик, Ольга Лозинська</i> Психологічна резильєнтність молоді в умовах війни	94
<i>Елона Войтенко, науковий керівник – Світлана Вдович</i> Проблеми адаптації вимушених емігрантів: психологічний вимір	97
<i>Ксенія Гриняк, Лілія Фльорко</i> Ігнорування ознак виснаження як ризик порушення функціонування особистості в екстремальних умовах	100
<i>Владислав Гончаров, Оксана Молчанова</i> Вплив соціальних мереж на навчальну мотивацію школярів	104
<i>Вікторія Гутовська, Оксана Стельмах</i> Взаємозв'язок тривожності й емоційного вигорання здобувачів вищої освіти	106
<i>Романія Жидак, Ольга Лозинська</i> Внутрішній конфлікт як тригер особистісної кризи	109
<i>Василь Загура, Ольга Лозинська</i> Психологічна стійкість пожежного рятувальника в умовах надзвичайної ситуації	111
<i>Наталія Кухар, Вікторія Боднарчук</i> Копінг-стратегії як чинник самореалізації особистості в умовах війни	114
<i>Діана Немна, науковий керівник – Світлана Косяк</i> Психологічна стійкість (resilience) як фактор подолання травматичного досвіду	119
<i>Софія Онишко, науковий керівник – Аліна Кришталь</i> Нехтування сигналами повітряної тривоги: людський фактор	123

Семен Потапов	
Резильєнтність медиків в умовах воєнного стану	126
Перлина Станішевська, Лілія Фльорко	
Психологічні особливості переживання особистістю кризових умов війни у контексті сімейної взаємодії	128
Владислава Талімончик, Лілія Фльорко	
Хвилина мовчання як соціально-психологічний механізм колективного проживання втрати в умовах війни	132
Ольга Худайбергенова, Лілія Пилипенко	
Феномен екзистенційних переживань в умовах воєнного стану	136
Олександр Чернявський, Наталія Макогончук	
Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я особистості в умовах глобальних криз. Феномен екзистенційних переживань в умовах воєнного стану	138
Мирослава Юрчишин, науковий керівник – Інга Петровська	
Роль ефекту форера у формуванні вразливості школярів до дезінформації в умовах інформаційної кризи	140

Розділ 2

Психологічна підтримка та реабілітація особистості в ситуаціях травматичного досвіду

Василь Гуменюк	
Психологічна адаптація ветеранів до мирного життя в міждисциплінарному вимірі	144
Наталія Жигайло	
Духовність як ціннісна основа абілітації українського суспільства	147
Роман Попелюшко, Дарія Отич, Олександра Кривоносова	
Особливості розвитку уяви в юнаків із травматичним досвідом ...	151
Анатолій Сичевський	
Психічне здоров'я персоналу ДСНС України в умовах воєнного стану: виклики, ризики та система психологічної підтримки	155
Дмитро Швець	
Механізми розвитку психологічної стійкості та відновлення внутрішніх ресурсів особового складу Національної поліції України	159

<i>Олена Абрамюк, Богуслава Католик</i>	
Волонтерська підтримка як перша ланка допомоги: виклики, досвід та міжнародні стандарти	164
<i>Юлія Балебрux</i>	
Ресурси особистості у подоланні кризових станів та переживанні травми	167
<i>Софія Березка</i>	
Посттравматична реабілітація особистості в умовах війни: психологічні механізми адаптації та відновлення життєстійкості	169
<i>Олена Волошок</i>	
Психологічна допомога особам з травматичним досвідом у контексті гештальт-терапії	173
<i>Ірина Жданова</i>	
Життєстійкість як критерій ефективності психологічних втручань ...	177
<i>Олександра Колумбет, науковий керівник – Ірина Пінчук</i>	
Підхід «рівний – рівному» у системі психічного здоров'я	180
<i>Емілія Костишин</i>	
Роль асистивних технологій у кейс-менеджменті з ветеранами війни	183
<i>Тетяна Матвійчук</i>	
Теоретико-методологічні засади гештальт-терапії в роботі з травматичним досвідом	187
<i>Ірина Матійків</i>	
Психологічний інструментарій «слова сили» у роботі з травматичним досвідом особистості	190
<i>Марія Мицишин</i>	
Використання народної творчості в практиці позитивної психотерапії	193
<i>Ірина Перчук</i>	
Резильєнтність як чинник успішної адаптації ветеранів до цивільного життя	196
<i>Людмила П'янківська</i>	
Психодинамічний підхід у психологічному супроводі та реабілітації працівників правоохоронних органів в умовах війни	197
<i>Наталія Черниш</i>	
Травматичний досвід як ресурс і умова посттравматичного зростання	201

<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

<i>Денис Капустинський, Вікторія Боднарчук</i> Роль соціальної підтримки як чинника резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу	234
<i>Дар'я Корбут</i> Практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підтримки ветеранів російсько-української війни у контексті профілактики емоційного вигорання	238
<i>Ірина Крицька, науковий керівник – Галина Мухіна</i> Теоретичні підходи до розуміння психологічної підтримки в кризових ситуаціях	243
<i>Дарина Лехман, науковий керівник – Аліна Кришталь</i> Формування психологічної готовності населення до дій у надзвичайних ситуаціях	246
<i>Дарія Перелом, науковий керівник – Вікторія Боднарчук</i> Психологічні особливості дітей в умовах стресу	249
<i>Єлизавета Федорова, Ольга Лозинська</i> Психологічний профіль рятувальника: межа між стійкістю та вигоранням	253
<i>Андрій Харчук, Ольга Лозинська</i> Психологічна підтримка рятувальників від професійного вигорання	255

Розділ 3

Психолого-педагогічні засади формування готовності майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах

<i>Ігор Галян, Андрій Галян</i> Психологічні особливості підготовки осіб до професійної діяльності з підвищеним ризиком	258
<i>Зоряна Кісіль, Роман-Володимир Кісіль</i> Психологічні детермінанти формування стійкості особового стану національної поліції України	262
<i>Михайло Козяр</i> Психопедагогічні засади формування професійної готовності майбутніх рятувальників в умовах цифровізації освіти	266

<i>Світлана Кузікова</i>	
Психологічні детермінанти впливу травмівного досвіду на структуру я-концепції викладачів психологічних дисциплін	269
<i>Андрій Литвин, Валерій Соловійов</i>	
Випереджувальний підхід у професійній освіті	272
<i>Наталія Пасічник, Ренат Ріжняк</i>	
Цифрові технології та симуляційні методи у підготовці майбутніх учителів до роботи в екстремальних умовах	277
<i>Петро Бойчук, Сергій Марчук</i>	
Психолого-педагогічні засади професійної готовності майбутніх учителів до діяльності в умовах підвищеного ризику	281
<i>Світлана Вдович</i>	
Особливості викладання психопедагогіки безпеки людини в умовах воєнного стану	285
<i>Юрій Вінтюк</i>	
Психологічна безпека особистості в умовах тривалого кризового стану: стратегії підготовки майбутніх психологів-практиків	288
<i>Ірина Гузенко</i>	
Формування професійної саморегуляції військовослужбовця як чинника його успішної діяльності в екстремальних умовах	290
<i>Вадим Жулковський</i>	
Формування готовності осіб рядового і начальницького складу державної кримінально-виконавчої служби України до дій в екстремальних умовах	293
<i>Оксана Кабіцька</i>	
Формування готовності особистості до надання домедичної допомоги постраждалим у цивільному секторі в умовах воєнного стану: психолого-педагогічні та практико-орієнтовані аспекти підготовки	296
<i>Світлана Лукомська</i>	
Вплив травмівного горювання на становлення громадянсько-мілітарної ідентичності українців	300
<i>Anna Marmulyak, Oksana Pylypets</i>	
Methodological efficacy of case-based learning in esp contexts for students of technical specialties	303

Олександр Мельниченко, Олександр Капінус Суб'єктно-діяльнісний підхід як методологічна основа формування особистості майбутнього офіцера	306
Олександра Пальчикова Роль критичного мислення у професійній підготовці майбутніх учителів англійської мови під час воєнного стану	308
Андрій Романишин, Алла Неурова Цінності як фундамент створення української мілітарної культури	310
Сергій Круглов Особливості психологічної готовності до виконання бойових завдань як основа стресостійкості військовослужбовців Національної Гвардії України	314
Вікторія Яковенко, Анастасія Окаєвич, Дмитро Гоман Педагогічний потенціал активних методів навчання у професійній підготовці військовослужбовців морської піхоти	317
Любава Сидоренко Роль культурної рекреації у формуванні психологічної стійкості майбутніх офіцерів в умовах екстремальної діяльності	320
Вікторія Шевченко Психологічні засади формування психологічної готовності військових психологів Національної Гвардії України до діяльності в екстремальних умовах	323
Наталія Ярощук Трансформація професійної підготовки майбутніх вихователів до роботи в кризових умовах	327
Ігор Кузик Особливості формування соціально-комунікативної компетентності майбутніх офіцерів у ВВНЗ	330
Юрій Кухта Професійно-психологічна підготовка майбутніх фахівців ДСНС України	332
Віктор Цепінь Уроки військових лідерів: завжди покращуйте свою позицію для проведення бою та навчання	337
Ангеліна Бобер, Яна Слобода, науковий керівник –	

<i>Ірина Фаловська</i> Український фольклор як засіб розвитку та соціалізації дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти	339
<i>Вікторія Бобик, Ольга Волох, науковий керівник – Ірина Фаловська</i> Розвиток стресостійкості майбутніх вихователів як складової готовності до екстремальних умов	342
<i>Юлія Карра</i> Соціально-психологічні чинники формування професійної надійності фахівців ризиконебезпечних професій	346
<i>Марта Курій, науковий керівник – Андрій Цюприк</i> Роль масмедіа у формуванні готовності ветеранів до соціальної реінтеграції: закордонний досвід	350
<i>Вікторія Полінчук, Лілія Пилипенко</i> Комунікативна компетентність майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану	353
<i>Вікторія Скорик, науковий керівник – Юрій Вінтюк</i> Фільмотренінг у спілкуванні на тему: «що приносить вам відчуття задоволеності життям» при підготовці фахівців різних спеціальностей	357
<i>Діана Сопронюк, Лариса Самсонюк, науковий керівник – Ірина Фаловська</i> Формування професійної готовності майбутніх вихователів до роботи в інклюзивному середовищі під час воєнного стану	360
<i>Юлія Сулятицька, науковий керівник – Світлана Вдович</i> Факторна структура особистісних детермінант поведінки у конфлікті майбутніх психологів екстремального профілю діяльності	364
<i>Андрій Хаб'юк, Євген Віднічук</i> Особливості формування поведінкових здатностей військовослужбовців протидії контрпродуктивному керівництву	367
<i>Володимир Хащевський, Руслан Лашта</i> Інтерактивне навчання як основа ефективної підготовки сучасного військовослужбовця	371

Юлія Чечільницька, Лілія Пилипенко Психологічні особливості резильєнтності майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану	375
Віктор Шевченко, науковий керівник – Юрій Вінтюк Особливості підготовки фахових психологів до діяльності в умовах військового стану	378

Розділ 4

Міждисциплінарні підходи до дослідження підготовки та професійної діяльності особистості в умовах підвищеного ризику

Вікторія Аніщенко Роль емоційного інтелекту крізь призму особистісного розвитку та підвищення резильєнтності персоналу ДКВС України	382
Людмила Білоконенко Психолінгвістичні аспекти комунікації в екстремальних умовах	386
Тетяна Благова, Олександр Жиров Оптимізація роботи хореографічного гуртка в кризових умовах: подолання викликів воєнного часу через міждисциплінарні підходи	390
Оксана Гридзук, Єва Швиденко Психоемоційні причини формування неологізмів воєнного часу	395
Мирослав Коваль, Мирослава Кусій Ключові аспекти руйнування освітньої сфери в умовах війни	399
Андрій Литвин, Лариса Руденко Проблема лідерства фахівців цивільного захисту в зарубіжних дослідженнях	401
Роман Попелюшко, Неля Бігун, Валерія Жуковська Взаємозв'язок стресостійкості та адиктивної поведінки працівників логістичної сфери в умовах кризи	404
Ліна Перелигіна, Юлія Левченко Нормативно-правова база дослідження психічного здоров'я працівників сектору безпеки та оборони України	407
Андрій Цюприк Особливості формування психолого-педагогічних компетентностей майбутніх соціальних працівників	410

<i>Ігор Ахмадєєв, Роман Береза</i>	
Тенденції розвитку військової педагогіки на сучасному етапі	414
<i>Ірина Бабій</i>	
До проблеми евфемізації мови війни (на прикладі «словника війни О. Сливинського»)	417
<i>Леніяр Білялова, Анастасія Окаєвич</i>	
Педагогічні технології формування емоційного інтелекту в майбутніх офіцерів	420
<i>Юрій Вінтюк</i>	
Психологічна культура взаєморозуміння та співпраці в університетському просторі: як порозумітися викладачам і студентам	422
<i>Тарас Гембара</i>	
Ймовірнісний аналіз емоційно-функціонального стану особи в екстремальних умовах за математичною оцінкою акустичного спектру її мовлення	425
<i>Тетяна Конівіцька</i>	
Кіномистецтво як чинник формування особистості в умовах війни	429
<i>Олександр Куций, Ірина Дмитерчук</i>	
Основні функції внутрішньої комунікації в організації: значення, особливості функціонування та перспективи розробки інструментарію з оцінки	431
<i>Олександр Куций, Мар'яна Кузьмів, Андріана Томілова</i>	
Прогнозований психологічний вплив як інструмент підвищення ефективності застосування психотехнологій в організаціях, що діють в особливих умовах	436
<i>Олег Лозинський</i>	
Шкала «адміністративна резистентність» у ході активного «методу дослідження дією»	440
<i>Олег Огірко</i>	
Формування студентської молоді на засадах духовно-морального виховання	452
<i>Людмила Олефір, Ірина Євреїнова</i>	
Психологічні та правові аспекти забезпечення утримання засуджених в установах державної Кримінально-виконавчої служби України	456

Оксана Онищук, Тарас Васильків Трансформація цінностей та ідентичності під час війни	459
Світлана Броїло, Ольга Лозинська Чинники психологічного благополуччя рятувальників	462
Вікторія Бублій, Марія Козігора Формування позитивної самооцінки молодших школярів як умова підтримки ментального здоров'я	463
Вікторія Васькевич, Тетяна Григоренко Причини агресивної поведінки у дітей дошкільного віку	467
Владислав Ковпак, науковий керівник – Леся Музичко Мобільний цифровий довідник офіцера першої психологічної допомоги: обґрунтування, структура та перспективи впровадження у ЗСУ	468
Богдан Лук'ячук, Ольга Лозинська Вікова криза як переломний момент: ризиків та можливості для самоактуалізації	471
Ксенія Олексин, науковий керівник – Вікторія Логвиненко Цифрова компетентність соціальних працівників як передумова ефективного навчання людей похилого віку	473
Лідія Олійник, Лариса Руденко Психопрофілактика розладів харчової поведінки осіб юнацького віку в умовах війни	476
Ірина Обрембальська, науковий керівник – Світлана Вдович Прояви емоційного вигорання у студентів	479
Олеся Присяжнюк, Оксана Молчанова Етичні ризики використання психологічного консультування онлайн в умовах підвищеного ризику	482
Софія Расенчук, Тетяна Григоренко Сучасні проблеми епідемії туберкульозу в Україні: причини та профілактика	484
Дарина Романюк, науковий керівник – Юрій Вінтюк Особливості підготовки і діяльності фахівців із цивільної безпеки в умовах військового стану	486

<i>Анастасія Ткаченко, науковий керівник – Ксенія Березяк</i>	
Вплив короткоформатного цифрового контенту на рівень концентрації уваги молоді	490
<i>Наші автори</i>	497
<i>Інформація про наукових керівників</i>	517



тривалого напруження може трансформуватися у кризовий стан. Своєчасне усвідомлення внутрішніх суперечностей, розвиток рефлексії та навичок саморегуляції сприяють їх конструктивному подоланню.

Таким чином, внутрішній конфлікт може виступати не лише чинником дестабілізації, а й важливим ресурсом особистісного зростання та саморозвитку.

Василь Загура, Ольга Лозинська

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПОЖЕЖНОГО РЯТУВАЛЬНИКА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Сучасна професійна діяльність пожежних-рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) офіційно класифікується як екстремальна, оскільки вона розгортається в умовах постійної дії інтенсивних стресогенних факторів, високого ступеня відповідальності за життя та здоров'я людей, а також необхідності прийняття стратегічних рішень у критичному дефіциті часу та інформації. У таких обставинах психологічна стійкість виступає не просто професійно важливою якістю, а фундаментальною умовою виживання фахівця, збереження його ментального здоров'я та ефективного виконання ним службових завдань. В умовах воєнного стану в Україні, коли рятувальники залучаються до ліквідації наслідків масованих обстрілів, завалів та масштабних пожеж, вимоги до їхньої психологічної резильєнтності зростають на кожному кроці [1].

Психологічна стійкість особистості рятувальника розглядається в науковій літературі як інтегративна, цілісна характеристика, що забезпечує здатність психіки зберігати оптимальну працездатність під впливом інтенсивних екстремальних чинників. Важливо розуміти, що стійкість не є статичною вродженою рисою; вона має складну динамічну природу і проявляється у здатності до миттєвої мобілізації психофізіологічних ресурсів у момент виникнення небезпеки та подальшого конструктивного відновлення після завершення операції. Згідно з дослідженнями провідних фахівців у галузі екстремальної психології, таких як О. Тімченко та Ю. Александров, невід'ємною частиною цього процесу є психологічна готовність. Вона поділяється на довготривалу (фундаментальну), що формується через багаторічний досвід, професійні знання та установки, та ситуативну – стан мобілізації «тут

і зараз», що дозволяє фахівцю тверезо оцінити загрозу та актуалізувати необхідні алгоритми дій [3].

Специфічне психологічне навантаження на рятувальників зумовлене комплексною дією стресорів, які можна диференціювати за кількома напрямками. Фізичні стресори включають критичні температури, задимленість, обмежений простір, роботу на висоті або в зоні ризику обвалів конструкцій. Когнітивний аспект стресу полягає у високій невизначеності ситуації, коли рятувальник змушений діяти в умовах «інформаційного вакууму» або, навпаки, надмірного потоку суперечливих даних. Найбільш деструктивними за своїм впливом є емоційні чинники: безпосередній контакт із людськими стражданнями, необхідність надання допомоги жертвам із важкими травмами, етичні дилеми під час сортування постраждалих та усвідомлення реальної загрози власному життю. Додатковим обтяженням виступають ергономічні стресори, зокрема тривала праця в ізолюючих засобах індивідуального захисту (ЗІЗОД), що спричиняє гіпоксію, гіпертермію та швидке фізичне виснаження, яке, своєю чергою, знижує поріг психологічної опірності [1].

Структура психологічної стійкості рятувальника складається з кількох взаємопов'язаних ієрархічних рівнів. **Когнітивний компонент** забезпечує збереження критичності мислення, селективність уваги та оперативність пам'яті, що дозволяє миттєво відтворювати потрібні професійні схеми дій. **Емоційно-вольовий компонент** є відповідальним за самоволодіння, регуляцію страху та здатність блокувати панічні імпульси. **Мотиваційний компонент**, що базується на глибокому усвідомленні професійного обов'язку та гуманістичних цінностях, стає тим внутрішнім стрижнем, який дозволяє продовжувати роботу навіть у стані критичної втоми. **Психофізіологічний компонент**, що включає тип вищої нервової діяльності та рівень стресостійкості організму, визначає швидкість реакції та загальний біологічний ресурс особистості [2].

Для збереження психічної цілісності рятувальники застосовують специфічні механізми адаптації та копінг-стратегії. Одним із ключових є формування позитивної професійної деформації, що проявляється у побудові «емоційного щита». Це певна раціональна відстороненість, яка дозволяє фахівцю сприймати трагічні обставини як робоче завдання, не пропускаючи біль постраждалих крізь власну особистість, що є критично важливим для запобігання паралізуючій емпатії. Також значну роль відіграє професійний гумор як механізм катарсису (очищення) та розрядки психічного напруження, а також високий рівень групової

згуртованості. Довіра до професіоналізму колег та відчуття соціальної підтримки всередині підрозділу («почуття ліктя») є одними з найпотужніших факторів зниження індивідуальної тривожності в зоні НС. Недостатність психологічної стійкості неминуче призводить до деструктивних наслідків: професійного вигорання, емоційного виснаження, розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та соматизації психогенних чинників (розладів серцево-судинної та нервової систем) [1]. Для запобігання цим явищам система психологічної підготовки в органах ДСНС має бути комплексною та безперервною. Вона повинна включати не лише якісний професійно-психологічний відбір, а й регулярне моделювання екстремальних умов на спеціальних полігонах (психологічних смугах перешкод) для вироблення габітуації – звикання до факторів небезпеки. Невід’ємною частиною підтримки стійкості є обов’язковий психологічний дебрифінг – процедура групового обговорення перенесеного стресового досвіду, що дозволяє фахівцям «відреагувати» емоції та запобігти їх капсулюванню в підсвідомості.

Узагальнюючи вищевикладене, слід наголосити, що психологічна [3] стійкість пожежного-рятувальника є стратегічним ресурсом служби цивільного захисту. Вона інтегрує в собі професійну компетентність, особистісну зрілість та психофізіологічну витривалість. У контексті глобальних викликів та воєнних загроз, розвиток та підтримка цієї якості стає пріоритетним напрямком діяльності психологічних служб, оскільки саме від ментальної міцності рятувальника залежить не лише успішність ліквідації катастроф, а й збереження життя – як постраждалих, так і самого рятувальника [3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Александров Ю. В. Особливості професійної діяльності пожежників-рятувальників ДСНС та їх психологічний аналіз. Особистість, суспільство, закон: тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 25–28.
2. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Коваль І. С. Психологічна готовність рятувальників: особистісний компонент. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників ДСНС України: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Львів: ЛДУБЖД, 2021. С. 44–47.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни, що супроводжується пролонгованим стресом, невизначеністю та постійною загрозою безпеці, особливої актуальності набуває проблема психологічної адаптації особистості, центральним механізмом якої виступають копінг-стратегії. Актуальність дослідження копінг-стратегій зумовлена тим, що в умовах тривалого воєнного стресу саме вони визначають не лише здатність особистості адаптуватися, а й її можливість зберігати активність, розвиватися та реалізовувати власний потенціал [1; 3; 6].

Характер і ефективність подолання стресу безпосередньо визначають здатність індивіда зберігати життєву активність, продуктивність та орієнтацію на самореалізацію. У цьому контексті конструктивні копінг-стратегії – проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціально підтримувальні, а також когнітивна переоцінка й екзистенційний пошук смислу – постають як ресурси, що забезпечують не лише стабілізацію психоемоційного стану, а й відкривають можливості для особистісного розвитку навіть у кризових умовах. Водночас недостатня сформованість саморегуляції та домінування неконструктивних стратегій можуть суттєво ускладнювати процеси адаптації та гальмувати самореалізацію. З огляду на це, особливого значення набуває роль безперервної освіти, зокрема неформальної та інформальної, як середовища формування ефективних копінгресурсів, що сприяють підвищенню адаптивності та розвитку особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

В умовах війни, що супроводжується хронічним стресом, невизначеністю та загрозою безпеці, копінг-стратегії виступають ключовим механізмом психологічної адаптації особистості. Саме спосіб реагування на стрес визначає здатність людини зберігати активність, продуктивність та спрямованість на самореалізацію [2; 8].

Проблемно орієнтовані копінг-стратегії, зокрема аналіз ситуації, планування, прийняття рішень і активні дії, сприяють формуванню відчуття контролю над життєвими обставинами, що є важливою передумовою реалізації особистісного потенціалу навіть у кризових умовах [6].

Використання стратегії пошуку соціальної підтримки (емоційної, інформаційної, інструментальної) забезпечує відчуття приналежності,