

**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

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

| | |
|--|-----|
| Олена Абрамюк, Богуслава Католик Волонтерська підтримка як перша ланка допомоги: виклики, досвід та міжнародні стандарти | 164 |
| Юлія Балебрух Ресурси особистості у подоланні кризових станів та переживанні травми | 167 |
| Софія Березка Посттравматична реабілітація особистості в умовах війни: психологічні механізми адаптації та відновлення життєстійкості | 169 |
| Олена Волошок Психологічна допомога особам з травматичним досвідом у контексті гештальт-терапії | 173 |
| Ірина Жданова Життєстійкість як критерій ефективності психологічних втручань ... | 177 |
| Олександра Колумбет, науковий керівник – Ірина Пінчук Підхід «рівний – рівному» у системі психічного здоров'я | 180 |
| Емілія Костишин Роль асистивних технологій у кейс-менеджменті з ветеранами війни | 183 |
| Тетяна Матвійчук Теоретико-методологічні засади гештальт-терапії в роботі з травматичним досвідом | 187 |
| Ірина Матійків Психологічний інструментарій «слова сили» у роботі з травматичним досвідом особистості | 190 |
| Марія Мицишин Використання народної творчості в практиці позитивної психотерапії | 193 |
| Ірина Перчук Резильєнтність як чинник успішної адаптації ветеранів до цивільного життя | 196 |
| Людмила П'янківська Психодинамічний підхід у психологічному супроводі та реабілітації працівників правоохоронних органів в умовах війни | 197 |
| Наталія Черниш 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 Соловйов</i> | |
| Випереджувальний підхід у професійній освіті | 272 |
| <i>Наталя 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 Гриджук, 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 |



- 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.

Особливо критично це для рятувальників, працівників екстрених служб та цивільних осіб у надзвичайних ситуаціях. У професіях ризику здатність зберігати самоконтроль часто прямо впливає на безпеку, ефективність дій і навіть життя.

Особливе значення в регуляції стресу має блукаючий нерв (Vagus nerve). Це один із головних нервів парасимпатичної нервової системи, який відповідає за процеси заспокоєння, відновлення та зниження фізіологічного напруження. Повільне, глибоке і контрольоване дихання стимулює блукаючий нерв, активуючи природні механізми зниження тривоги.

Саме тут проявляється так звана «магія» дихання: через свідомий контроль над дихальним ритмом людина може впливати на роботу автономної нервової системи. Дихальні вправи знижують активність симпатичної системи, яка відповідає за тривогу, мобілізацію та стресову реакцію, і водночас активують парасимпатичну систему, що відповідає за відновлення, спокій і стабілізацію стану.

Важливим є також баланс цих двох систем. У нормі вони мають працювати узгоджено: симпатична – мобілізує при загрозі, парасимпатична – повертає організм до стабільного стану після небезпеки. У кризових умовах цей баланс часто порушується, а дихальні вправи стають способом його відновлення.

Ще одним важливим аспектом є насичення мозку киснем. Правильне дихання покращує газообмін і сприяє ефективнішому постачанню кисню до префронтальної кори головного мозку – ділянки, що відповідає за аналіз ситуації, контроль емоцій, прийняття рішень і критичне мислення. Саме ця зона часто «відключається» при сильному стресі. Через контрольоване дихання людина буквально повертає собі здатність думати.

Отже, актуальність теми полягає в тому, що дихальні вправи є простим, доступним і науково обґрунтованим методом стабілізації емоційного стану, який може бути ефективним інструментом саморегуляції в умовах небезпеки.

Дихальні вправи – це техніки свідомого контролю ритму, глибини та темпу дихання, спрямовані на зниження рівня стресу, стабілізацію нервової системи та відновлення контролю над психоемоційним станом.

1. Техніка «Квадратне дихання».

Ця техніка широко використовується рятувальниками, військовими та спецпідрозділами. Принцип виконання: цикл повторюється 5–10 разів. Вдих – 4 секунди; затримка дихання – 4 секунди; видих – 4 се-

кунди; затримка – 4 секунди. Принцип дії: ритмічне дихання стабілізує серцевий ритм, знижує рівень адреналіну та активує парасимпатичну нервову систему. Мозок переключається з режиму паніки на режим концентрації. Переваги: швидко знижує тривогу, покращує увагу, допомагає зберігати контроль у небезпечній ситуації.

2. Техніка 4–6 (або подовжений видих).

Принцип виконання: повторювати 1–2 хвилини. Вдих – 4 секунди; повільний видих – 6 секунд. Принцип дії: подовжений видих стимулює блукаючий нерв, що знижує частоту серцевих скорочень і запускає механізми заспокоєння. Переваги: дуже проста техніка, працює навіть під час руху, швидко знижує паніку. Особливо ефективна під час евакуації, очікування допомоги чи дій під обстрілом.

3. Діафрагмальне (черевне) дихання.

Принцип виконання: при вдиху розширюється живіт, а не грудна клітка. Вдих – через ніс, повільний видих – через рот. Активує нижні відділи легень, покращує насичення крові киснем, знижує м'язове напруження та заспокоює нервову систему. Переваги: покращує оксигенацію (насичення крові киснем) мозку, знижує фізичні прояви стресу, підвищує витривалість. Це особливо важливо для рятувальників під час тривалого фізичного навантаження.

4. Техніка 4–7–8.

Принцип виконання: повторювати 4 цикли. Вдих – 4 секунди; затримка – 7 секунд; видих – 8 секунд. Принцип дії: уповільнює нервову активність, зменшує тривогу, допомагає відновити самоконтроль. Переваги: ефективна при гострому стресі, допомагає при сильному емоційному збудженні, швидко стабілізує психоемоційний стан.

Головна перевага дихальних вправ полягає в тому, що цей інструмент завжди «з собою». Для виконання дихальних вправ не потрібні прилади, медикаменти чи спеціальні умови. Ефект часто відчувається вже через 1–2 хвилини: зменшується тривога, стабілізується пульс, відновлюється концентрація. Рятувальник може застосовувати техніки без припинення роботи – під час оцінки обстановки, руху, евакуації або виконання завдань. Контроль дихання допомагає зберегти здатність: мислити логічно, швидко аналізувати ризики, приймати рішення в екстремальних умовах. Регулярне використання дихальних технік знижує ризик: хронічного стресу, емоційного вигорання, посттравматичних реакцій.

Таким чином, дихальні вправи є простим, ефективним і науково обґрунтованим методом стабілізації емоційного стану в кризових си-

туаціях. Через контроль дихання людина може впливати на нервову систему, знижувати рівень паніки, відновлювати самоконтроль та зберігати здатність діяти раціонально. Для професій ризику дихальні техніки є не просто допоміжним методом, а базовою навичкою психологічної гігієни. Вони допомагають не лише в момент небезпеки, а й у профілактиці хронічного стресу та професійного виснаження.

Студенти-рятувальники повинні вивчати дихальні вправи, тому що в майбутній професійній діяльності вони працюватимуть в умовах високого психоемоційного навантаження. Уміння стабілізувати власний стан може підвищити ефективність дій, зменшити ризик помилок і сприяти збереженню життя – як власного, так і постраждалих, тому що дихальні вправи – це не просто спосіб заспокоїтись, а важливий інструмент професійної підготовки рятувальника.

Анастасія Боднар, Роман Яремко

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД

Наша країна та її громадяни пережили багато трагічних і травматичних подій: Голодомор, події Майдану, COVID-19, війну 2014 року та повномасштабне вторгнення 2022-го. Такі випробування мали руйнівний вплив на суспільство й часто спричиняли психологічні травми з високим рівнем стресу, тривогою та навіть фізичними реакціями. Нерідко це призводило до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи депресії. Тому людина, опинившись у таких обставинах, змушена докладати значних зусиль, аби впоратися з наслідками.

Феномен посттравматичного зростання (далі - ПТЗ) є надзвичайно актуальним для України. Війна, окупація, втрата близьких, полон, незаконні депортації, внутрішнє переміщення та інші події залишили глибокий слід у психіці мільйонів людей. У цих умовах постає потреба у підтримці, зціленні та пошуку внутрішніх ресурсів. ПТЗ розглядається як процес позитивних змін, які відбуваються з особистістю після травматичних переживань. Його особливість полягає у тому, що людина не просто долає кризу, а й знаходить у собі сили переосмислити життя, вибудувати нові пріоритети та набути глибшого розуміння власного досвіду.

Ідея ПТЗ сформувалася відносно недавно, хоча її корені сягають філософських і релігійних вчень, які розглядали страждання як мож-