

**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>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

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-

ливість для самовдосконалення. Сучасне наукове розуміння виникло у ХХ столітті [3]. Детально феномен описали Р. Тедесчі та Л. Калхун у 1995 році, вивчаючи реакції людей на природні катастрофи, тяжкі хвороби, втрату близьких і військові конфлікти. Вони визначили ПТЗ як позитивні зміни в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах після травматичних подій. Водночас для його формування потрібні умови: підтримка оточення, готовність до змін і здатність адаптуватися до нової реальності [1].

Р. Тедескі та Л. Келхаун виділяють три виміри ПТЗ:

1. **Зростання у стосунках** – посилення цінності спілкування, співчуття та підтримки.

2. **Погляд на себе** – розвиток почуття сили, самооцінки та потенціалу.

3. **Життєва філософія** – вдячність, переоцінка пріоритетів, новий сенс життя.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – психологічний феномен позитивних змін після сильного стресу або травми. Воно полягає не лише у відновленні, а й у трансформації особистості: формуванні нових цінностей, переосмисленні життя та виробленні ефективних стратегій адаптації. Це дозволяє не просто повернутися до колишнього стану, а знайти новий сенс, встановити пріоритети та отримати важливі уроки. Водночас цей процес не є універсальним – не всі переживші травму проходять шлях до таких змін [3].

Сучасні дослідження показують, що посттравматичне зростання є тривалим процесом. D. Malinak, M. Holt і V. Patterson (1979) аналізували реакції дорослих через два роки після втрати батьків. Респонденти відзначали емоційне зростання: усвідомлення цінності батьків і сенсу життя, а близькі стосунки стали тіснішими для половини учасників. Після втрати близьких людина проходить «роботу горя», і лише з часом більшість досягає позитивних змін. Наприклад, британський психолог S. Joseph досліджував постраждалих катастрофи порому, де загинуло 193 людини «Herald of Free Enterprise» (1987). Через три роки 46% респондентів мали гірші погляди на життя, а 43% — покращені [6].

Формування посттравматичного зростання залежить не лише від сили самої події, а й від індивідуальних особливостей людини. Серед найважливіших чинників виділяють: екстраверсію та відкритість досвіду; оптимізм та позитивний настрій; копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності). Важливим ресурсом психологічної стійкості виступає також життєздатність – особливий стан свідомості, що характеризується відчут-

тям психічної та фізичної енергії, переживанням щастя і задоволення від життя. У недавніх дослідженнях О. Кокун (2023) встановлено, що серед особистісних ресурсів, які сприяють зростанню цивільного населення України в перші місяці після початку повномасштабного вторгнення в 2022 році, можна виділити такі якості, як самоефективність та готовність приймати виклики. Аналіз ряду досліджень за період з 1998 до 2019 року, які стосуються особистісних, процесуальних і соціальних аспектів посттравматичного зростання, дозволив виділити ключові ресурси для розвитку [5]:

«Когнітивне залучення» та «когнітивна обробка». Після травми запускається процес «реконструкції», коли людина знову й знову осмислює подію, намагаючись надати їй значення. Це явище називають «когнітивним залученням». Зазвичай люди прагнуть «когнітивно визначитися» у двох аспектах: зрозуміти причини того, що сталося («Чому це відбулося?»); усвідомити наслідки («Яке значення ця подія має для мого життя?»). Такий процес є «когнітивною обробкою» і тісно пов'язаний із вищим рівнем ПТЗ. На цьому етапі людина усвідомлює, що частина цілей стала недосяжною, а певні переконання вже не відповідають новій реальності. Такі переосмислення створюють умови для формування нових життєвих орієнтирів. Цей процес може тривати роками й не завжди завершується позитивними змінами, адже він значною мірою залежить від індивідуальних особливостей.

Обмін досвідом та надання соціальної підтримки здатні значно сприяти когнітивному залученню та обробці травматичних подій. Обмін досвідом і соціальна підтримка сприяють когнітивному залученню та обробці травматичних подій. Відкритий діалог у підтримуючому середовищі знижує ризик депресії й підсилює посттравматичне зростання. Особливо важливим є спілкування з людьми зі схожим досвідом, що створює відчуття взаєморозуміння. Наявність партнера на шляху зростання додатково підсилює ефективність цього процесу.

Копінг-стратегії. Копінг-стратегії відіграють ключову роль у посттравматичному зростанні, адже допомагають позитивніше сприймати складні ситуації, впливають на поведінку, зміцнюють адаптацію та дозволяють надавати значення подіям. Дослідники відзначають важливість стратегій пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки, прийняття відповідальності та планування. Водночас інші автори наголошують і на значенні втечі та адаптації, хоча їхній ефект проявляється у специфічних випадках. Наприклад, серед батьків, які втратили дитину, переважає копінг втечі як спосіб збереження стабільно-

сті, тоді як у ветеранів, що пережили полон, часто простежується стратегія адаптації, тісно пов'язана з їхнім психічним здоров'ям.

Соціально-демографічні характеристики. Стаття. Дослідження показують, що жінки частіше демонструють вищий рівень посттравматичного зростання, ніж чоловіки, що пов'язують з їхньою схильністю відкрито ділитися досвідом. Водночас деякі автори вважають, що стать не впливає на виразність ПТЗ. Освіта. Рівень освіти позитивно пов'язаний із ПТЗ: люди з вищою освітою мають більше ресурсів для подолання стресу. Додатковими чинниками виступають хобі та групи підтримки, які допомагають адаптації. Релігійні аспекти. Переосмисленню досвіду сприяють духовні практики: регулярні молитви чи ритуали допомагають легше долати травму, і в таких людей ПТЗ виражене сильніше, ніж у тих, хто не практикує релігійної рефлексії. Релігійні аспекти. Ряд дослідників пов'язує переосмислення травматичного досвіду з релігійними та духовними практиками. Встановлено, що щоденне виконання молитов або інших духовних ритуалів сприяє успішнішому подоланню наслідків травми. У таких людей простежується сильніше вираження всіх аспектів посттравматичного зростання, ніж у тих, хто не практикує релігійну рефлексію чи молитви [4].

Теоретичний аналіз показав, що посттравматичне зростання є багатогранним процесом, що залежить від особистісних характеристик та соціального середовища. Воно відображає здатність трансформувати кризу у ресурс розвитку, де ключову роль відіграють підтримка, обмін досвідом і духовні практики. ПТЗ не виникає автоматично, а потребує часу та внутрішньої роботи. Для українського суспільства воно може стати основою психологічної стійкості й колективного відновлення, сприяючи формуванню нових цінностей та позитивної перспективи розвитку країни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дьоміна Т. В. Посттравматичний стресовий розлад: патопсихологічні аспекти та психологічна реабілітація. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2016. 312 с.
2. Смирнова В. Р., Яремко Р. Я. Сучасні психотерапевтичні методи в роботі з психологічною травмою та посттравматичним стресовим розладом. Особистість в екстремальних умовах: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. С.84–87.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

4. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: метод. посіб. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
5. Joseph S. What Doesn't Kill Us: The New Psychology of Posttraumatic Growth. Basic Books. New York, 2012. Vol. 25. № 11. P. 816–819.
6. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. Journal of Traumatic Stress. 2004. № 17 (1). P. 11–21.

Тарас Васильків, Володимир Слободяник

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Особистість в екстремальних умовах є центральною для психології діяльності та психології праці. Вона охоплює здатність людини зберігати ефективність та психічне здоров'я під впливом потужних стресів [3]. В умовах тривалої військової агресії проблема психологічного відновлення особистості стає критичною: за оцінками експертів, близько 15 мільйонів українців потребуватимуть допомоги для подолання наслідків стресу [6]. Травматичний досвід руйнує цілісність особистості, що вимагає впровадження новітніх методів реабілітації, адаптованих до екстремальних умов [5].

Екстремальні обставини висувають до психіки людини вимоги, які перевищують її звичні адаптаційні можливості. Основними чинниками впливу є загроза життю, дефіцит часу, висока відповідальність та невизначеність ситуації [3]. Тому важливим є аналіз ефективних стратегій психологічної підтримки та стабілізації осіб, які пережили травматичні події [2]. Ключовими чинниками стійкості особистості є життєстійкість, психологічна готовність та копінг-стратегії [1].

Життєстійкість – це система переконань про себе та світ, що допомагає перетворювати стресові події на можливості для розвитку. Людина не замикається у своєму горі, наприклад: «Я частина великої спільноти, яка бореться» [1].

Психологічна готовність – поєднання професійних навичок та емоційно-вольової саморегуляції. Це здатність дотримуватися режиму дня (вчасно їсти, рухатися), навіть коли навколишній світ руйнується [3].

Копінг-стратегії — свідомі зусилля, спрямовані на подолання стресу: «Мені страшно, але я перевірю запаси води, а потім зателефоную мамі» [2].