Bingöl University (Bingöl, Turkey)
Palacký University (Olomouc, Czech Republic)
Warsaw Management University (Warsaw, Poland)
Ostfalia University of Applied Sciences Ostfalia (Suderburg, Germany)
Aalto University (Espoo, Finland)
Akademia Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II Biała Podlaska (Poland)
Національний університет оборони України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Кафедра наук про здоров'я Ужгородського національного університету
Кафедра психології Мукачівського національного університету
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кафедра клінічної психології та психічного здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

XIV International Scientific and Practical Conference

«AVIATION AND EXTREME PSYCHOLOGY IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICAL ADVANCEMENTS»

April 16, 2026

Факультет наук про здоров'я
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

Faculty of Health Sciences

Department of Aviation Psychology and Human Factors Management

УДК 159.9:629.7.001.76 (063)

Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. С. Яковицької, Л. В. Помиткіної, А. П. Ковальової. Національний університет «Київський авіаційний інститут». К.: КАІ, 2026. 673 с. Електронне аидання

Збірник містить матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень», яка була організована кафедрою авіаційної психології та управління людським фактором та відбулася у Національному університеті «Київський авіаційний інститут» 16 квітня 2026 р.

Рекомендовано до друку
Вченою радою Національного університету
«Київський авіаційний інститут»
(протокол № 7від 20 травня 2026 року)

Голова оргкомітету

ЯКОВИЦЬКА Лада – докторка психологічних наук, професорка, в.о. завідувачки кафедри авіаційної психології та управління людським фактором факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Координатори конференції

КОКАРЄВА Анжеліка – кандидатка педагогічних наук, доцентка, в.о. декана факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут»

Рецензенти:

ВОЛОШИНА Валентина – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ГОРБЕНКО Світлана – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету наук про здоров'я Національного університету «Київський авіаційний інститут».

© Колектив авторів, 2026; © КАІ, 2026

ISBN 978-966-931-357-7

© Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2026

СЕКЦІЯ 5
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ; ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ; МИРНОМУ НАСЕЛЕННЮ; ПСИХОЛОГАМ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ОСОБАМИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ДОПОМОГИ

Світлана Гутянко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

Олена Праченко
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Анотація. У статті розглянуто психологічні особливості переживання життєвої кризи внутрішньо переміщеними особами в умовах війни. Визначено, що вимушене переміщення супроводжується значними емоційними, когнітивними та поведінковими змінами, які проявляються у тривожності, страху, почутті безсилля, зниженні самооцінки та переосмисленні життєвих цінностей. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену життєвої кризи, її причин, проявів та наслідків для психологічного благополуччя особистості. Наголошено, що переживання кризових ситуацій може виступати не лише джерелом психологічної дезадаптації, а й чинником

особистісного зростання та трансформації. Зроблено висновок про важливість психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб з метою збереження їх психічного здоров'я та сприяння адаптації до нових життєвих умов.

Ключові слова: *життєва криза, внутрішньо переміщені особи, психологічні переживання, стрес, тривожність, психологічна адаптація, психічне здоров'я, особистісна трансформація, кризові стани, війна.*

Вступ. Від початку XXI століття ми спостерігали великі геополітичні зміни, військово-політичні перевороти, соціально-економічні кризи, етнічні конфлікти, що призвели до значного зростання кількості біженців і вимушених переселенців у багатьох регіонах світу. Війна є однією з найтрагічніших подій, наслідки якої змушують людей екстрено залишати рідний край, рятуючи власне життя та життя близьких. Біженство як явище – екстремальна життєва ситуація, пов'язана з трагічними подіями, кризовими процесами, критичними психічними навантаженнями, інтенсивними негативними переживаннями та емоційними потрясіннями.

Війна серйозно змінює весь життєвий уклад, картину світу, спосіб життя, систему цінностей і базових переконань. Таким чином, вивчення соціально-психологічних проблем вимушеного переміщення видається надзвичайно важливим, і, на наш погляд, особливо важливим є розуміння її через призму переживань особистості.

Виклад основного матеріалу. Життєві кризи – це періоди інтенсивних психологічних викликів і нестабільності, коли людина стикається зі стресовими ситуаціями або важкими життєвими подіями. Ці ситуації можуть порушити звичний спосіб життя, спричинити великий стрес і викликати сильні емоційні реакції, як-от тривога, страх, розпач, гнів або відчуття безсилля.

Кризи можуть впливати на фізичне та психологічне благополуччя людини, супроводжуватися втратою самооцінки, питаннями життєвої мети, сумнівами у власних здібностях і зміною життєвої перспективи. Проте, можуть бути й можливістю

для особистісного зростання, переосмислення цінностей та розвитку нових стратегій управління в житті.

Дослідження феномену життєвої кризи дедалі більше набувають актуальності у працях багатьох науковців у галузі психології. У наукових роботах M. Wool, Н. Берегова, І. Булах, Є. Варбан, Є. Гейко, О. Даценко, О. Запорожець, В. Колба, М. Комісарик, О. Столярчук, І. Черезова, Г. Чуйко життєва криза розглядається як переломний період життя особистості, який характеризується наявністю складної життєвої, кризової ситуації. Переживання такої ситуації детермінує переосмислення власного образу Я, сенсу життя, засобів та механізмів його досягнення.

У доробках A. Morin, Н. Берегова, Є. Варбан, М. Варій, О. Вітковський, Л. Вольнова, Т. Гальцева, І. Гаркуша, Н. Зайченко, О. Музика, О. Петрунько, О. Фролова, І. Черезова, Г. Чуйко та інші, розглянуто сутність типів життєвих криз та описані особливості їх вияву за такими критеріями як: специфіка кризи, інтенсивність впливу на психіку людини, чинник та сфера виникнення, тривалість кризи, її складність, результат (наслідки) тощо.

Передумови, чинники виникнення та особливості вияву життєвої кризи були розкриті у наукових доробках J. E. Amundsen, K. Cherry, M. Wool, О. Буковська, Є. Варбан, Л. Вербицька, Т. Гальцева, В. Заіка, В. Зливков, Т. Махал, Н. Миколенко, Н. Науменко, В. Онищенко, Н. Петрук, О. Проданова, О. Саннікова, О. Соловей-Лагода, Г. Солохова, Т. Титаренко, О. Третяк, О. Туриніна, Г. Хомич, Н. Шевченко, Г. Шульга та інші.

Згідно з думкою зазначених психологів, чинники появи кризи у житті людини можуть мати різноманітний, індивідуальний характер. Вона може супроводжуватися окремими соматичними та психологічними проявами.

Феномен життєвої кризи особистості привертав увагу багатьох вчених у галузі психології з моменту виокремлення психології як самостійної науки. Першість у дослідженнях життєвої кризи у житті людини належить науковцю Е. Ліндеманну. У своїх роботах він досліджував особливості переживання та симптоми гострого горя. Також науковець

розробляв дієві терапевтичні засоби подолання виявів, викликаних складними життєвими обставинами [9]. Послідовником науковця у вивченні життєвої кризи особистості став Дж. Каплан. Дослідник виокремив основні чинники виникнення та специфіку переживання особистістю кризи у житті. Особливу увагу Дж. Каплан приділив дезорганізації як наслідку безуспішних спроб подолання життєвої кризи. З розвитокм психологічної науки, проблема життєвої кризи людини була досліджена вченим Д. К. Макдональдом, означив та розкрив стадії виникнення життєвої кризи [10].

Український науковець Є. Варбан у своїй праці «Життєва криза: поняття, концепції та прояви» узагальнив сучасні підходи до феномену життєвої кризи. За його уявленням, вона розглядається як: 1) ситуація соціально-психологічного характеру; 2) специфічний стан, при якому визначається наявність окремих суб'єктивних та об'єктивних ознак; 3) сам процес переживання складної життєвої ситуації [3]. Отже, можемо відмітити, що на даному етапі у психології існує велика кількість наукових підходів до розкриття та змістовного наповнення терміну «життєва криза». Зокрема, І. В. Гаркуша, С. В. Дубінський, Т. М. Титаренко, розглядають даний феномен як особистісну психологосоматичну реакцію на складну життєву подію, кризову ситуацію, внутрішній стан, конфлікт [4;8]. Т. О. Гальцева пояснює результат зазначених реакцій, як транмсформацію внутрішнього світу особистості, перехідний період життя, рушійну силу зростання та творчого розвитку особистості [3]. Водночас, В. М. Заіка зазначає, що життєва криза детермінує загострення психічних незлагодженостей та сприяє переосмисленню сенсу свого життя [6].

Протікання життєвих криз супроводжується великою кількістю соматичних та психологічних виявів, які мають індивідуальну природу. І. В. Гаркуша, С. В. Дубінський стверджують, що емоційна розгалуженість, знижена концентрація та самооцінка, довготривале відчуття напруженості, тривожність, зниження когнітивних можливостей та мотивації, зміна ціннісних орієнтацій виступають першими психологічними симптомами переживання людиною життєвої

кризи [4]. Соматичними виявами переживання особистістю кризи у житті, Wool M. та Morin A. визначили: хронічну втому, безсоння, порушення роботи імунної системи та шлунково-кишкового тракту, схильність до порушення харчової поведінки тощо [11].

Висновок. Проведений теоретичний аналіз наукової психологічної літератури, дозволив визначити сутність та змістове наповнення поняття «життєва криза». На нашу думку, життєва криза – це перехідний період життя особистості, який характеризується трансформацією особистісної, емоційної та когнітивної сфер особистості, переосмисленням сенсу її буття через переживання складної життєвої, кризової ситуації. Життєві кризи детермінують особистісний розвиток людини, модифікують її життєві орієнтири та цінності. За результатами переживання таких криз особистість по-новому подивитися та сприймає власне життя, віднаходить нові шляхи досягнення сенсу свого буття.

Література:

1. Вербицька Л. Ф., Скуловатова О. В. Психопрофілактика кризових станів юнацької молоді. Молодий вчений. 2018. № 3. С. 483–486 87

2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 10. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – С. 120–133.

3. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. 2022. № 1. С. 49– 58.

4. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2023. № 6. С. 6–9.

5. Заіка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: дис. … канд. психол. наук. 19.00.01 /

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015. 254 с.

6. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник: навч. посіб. Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. 126 с.

7. Титаренко Т. М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 161 с.

8. Amundsen J.E. How can you cope with a life crisis and move on? Режим доступу: https://mindfitapp.com/how-can-you-cope-with-a-life-crisis-and-move-on

9. MacDonald D.K. Crisis Theory and Types of Crisis [Електронний ресурс] / D.K. MacDonald. 2016. Режим доступу: http://dustinkmacdonald.com/crisis-theory-ty pescrisis

10. Morin A. Midlife Crisis: Why We Reevaluate Our Lives at the Halfway Mark. Режим доступу: https://www.verywellmind.com/what-are-the-signs-of-a-midlife-crisis4175827

11. Wool M. Identifying different life crisis stages and how to cope. Режим доступу: https://www.betterup.com/blog/life-crisis-stages