МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions



МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
10 квітня 2025 р.
Частина 1

PROCEEDINGS

of International Scientific and Practical Internet Conference
April 10, 2025
Part 1

Київ 2025 Kyiv

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

* * *

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

PROCEEDINGS
of International Scientific and Practical Internet Conference

April 10, 2025

Частина 1

Part 1

Київ – 2025

Kyiv – 2025

УДК 159.923:616-036.81(082)
П 86

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 12 від 25 квітня 2025 р.)

Рецензенти: *Кузікова Світлана Борисівна,* доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Котлова Людмила Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

П 86 **ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ** : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 1. – 443 с. електронне видання

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

У збірнику матеріалів конференції Частині 1 представлено результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців актуальних проблем психологічної науки і практики; висвітлено наукові позиції авторів щодо аналізу інноваційних тенденцій та перспектив теоретичних досліджень у психології; визначено соціально-політичні детермінанти підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах та засоби психологічної підтримки вирішення міжособистісних конфліктів; запропоновано перспективні підходи до використання технологій надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, ветеранам й постраждалим внаслідок військової агресії рф, а також шляхів збереження психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану в країні; обговорено продуктивні методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях, а також психологічні інструменти діагностики, терапії, профілактики психосоматичних розладів.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.923:616-036.81(082)

© Автори публікацій, 2025
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

нормалізації тілесного Я. Це змінює сприйняття себе, знижує рівень самокритики та відкриває шлях до самоприйняття. Крім того, робота з тілом створює “міст” до емоцій, які могли бути заблоковані. Тілесна практика виводить людину з пастки минулого досвіду в момент “тут і тепер”, де можливе усвідомлення, прийняття і трансформація.

Прийняття змін в тілі можливе лише за умови створення безпечного середовища, де тілесність визнається як цінність, незалежно від її зовнішнього вигляду чи функціональності. Загалом, образ тіла у воєнний час є не лише відображенням фізичних змін, але й індикатором психосоціального стану. Проблеми його прийняття – це відображення глибших внутрішніх конфліктів, пов’язаних із втратою, болем, зміною ідентичності. У цих умовах тіло перетворюється на мовчазного свідка досвіду війни, який потребує визнання, прийняття та відновлення.

Список використаних джерел:

1. Bichescu D., Neuner F., Schauer M. Narrative exposure therapy for children in war-affected regions. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. 20 (5). P. 573–581.
2. Znoj H., Morgenthaler C. Body image disturbance and posttraumatic stress disorder in war veterans. *European Journal of Psychotraumatology*. 2019. Vol. 10. Article 1684224.
3. Іванова А. М. Гендерна тілесність у вимірах війни: між тілом-героєм і тілом-жертвою. *Вісник психології та соціальної роботи*. 2023. № 3 (18). С. 75–82.
4. Куріло В. С., Савченко С. В., Караман О. Л. Соціалізація особистості в умовах гібридної війни на сході України. Старобільськ, 2018. 102 с.
5. Титаренко Т. М. Психологія війни і миру. Соціально-психологічні стратегії адаптації особистості і спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту. *Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації*. Київ, 2017. С. 41–57.

УДК 159.99

Попелюшко Роман

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Бєляєв Ілля

Державний університет інфраструктури та технологій

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВОЄННИХ ТРАВМ

Воєнні події, що супроводжуються фізичними та психологічними травмами, мають глибокий вплив на психоемоційний стан людини. В умовах

війни особливо важливим є розвиток психологічної резильєнтності як ключового фактора адаптації та подолання наслідків травматичних подій. Психологічна стійкість допомагає особистості не лише витримати стресові навантаження, але й зберегти функціональність, а також сприяє успішній соціальній та психологічній реабілітації.

В умовах воєнного стану в Україні питання розвитку психологічної стійкості набуває особливої актуальності, оскільки воно безпосередньо пов'язане з реабілітацією постраждалих, їхньою соціальною інтеграцією та загальним збереженням ментального здоров'я нації. Наукові дослідження показують, що стійкість до стресу є не лише вродженою характеристикою особистості, а й здатністю, яку можна розвивати за допомогою спеціальних методик і терапевтичних підходів [1, с. 18].

Психологічна стійкість є комплексною характеристикою особистості, що формується під впливом як біологічних, так і соціально-психологічних чинників. Вона визначає, наскільки ефективно людина може адаптуватися до стресових ситуацій та наскільки швидко повертається до нормального функціонування після пережитого шоку чи травматичних подій [3, с. 212].

Основні фактори, що сприяють формуванню психологічної стійкості є індивідуально-психологічні характеристики, когнітивні стратегії подолання стресу, соціальна підтримка та стратегії саморегуляції. Варто відзначити, що індивідуально-психологічні характеристики відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині усвідомлювати власні емоції, розпізнавати почуття інших та ефективно їх регулювати. Внутрішній локус контролю, тобто переконаність у власній здатності впливати на життєві обставини, зменшує почуття безпорадності перед травматичними подіями. Гнучкість мислення допомагає знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем і швидко адаптуватися до змін [2].

Когнітивні стратегії подолання стресу також є важливими чинниками психологічної стійкості. Використання проблемно-орієнтованих стратегій сприяє активному пошуку виходу з кризової ситуації та ефективному вирішенню проблем. Здатність до позитивної переоцінки подій дозволяє людині сприймати труднощі не як загрози, а як виклики, що стимулюють розвиток і адаптацію.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом у процесі подолання наслідків стресових подій. Тісні родинні та дружні зв'язки допомагають людині зберігати емоційну рівновагу, отримувати необхідну допомогу та знижувати відчуття ізольованості. Групова підтримка серед осіб, які пережили подібні травматичні ситуації, сприяє відчуттю спільності, взаєморозуміння та створенню безпечного середовища для емоційного відновлення [2].

Стратегії саморегуляції є необхідними для збереження психологічної рівноваги та зменшення рівня стресу. Використання технік релаксації, таких

як медитація, дихальні практики та йога, дозволяє знижувати тривожність і емоційне напруження. Регулярна фізична активність сприяє зменшенню рівня кортизолу – гормону стресу – та загальному покращенню психоемоційного стану, що позитивно впливає на здатність особи адаптуватися до складних життєвих обставин [2].

Саме тому, розвиток психологічної стійкості у осіб, що пережили воєнні події, потребує комплексного підходу, що включає як індивідуальну роботу, так і соціальну підтримку (КПТ, терапія усвідомленості – "Mindfulness-Based Stress Reduction", групова терапія та соціальна інтеграція, психоедукація, розвиток навичок "посттравматичного зростання" тощо).

Застосування різних підходів має бути системним та адаптованим до індивідуальних особливостей кожної людини, що пережила воєнну травму. Важливо не лише надавати психологічну допомогу, але й створювати умови для формування довготривалих стратегій адаптації, які сприятимуть збереженню ментального здоров'я у майбутньому. Комплексний підхід, що включає як терапевтичну, так і соціальну складову, дозволяє не лише зменшити негативні наслідки травматичного досвіду, а й стимулювати процеси посттравматичного зростання. Тому важливим аспектом психологічної реабілітації є інтеграція психологічної допомоги на різних рівнях – від індивідуальної роботи з психотерапевтом до розвитку соціальних ініціатив, спрямованих на підтримку та відновлення психологічного благополуччя постраждалих [4].

Виходячи з вищевикладеного можна відзначити, що перспективи досліджень у сфері психологічної стійкості залишаються надзвичайно актуальними, особливо в контексті подолання наслідків воєнних травм. Одним із ключових напрямів є вивчення нейробіологічних механізмів психологічної стійкості, що дозволить глибше зрозуміти, як мозок адаптується до стресових ситуацій та які нейрофізіологічні процеси сприяють відновленню після травматичних подій. Розуміння цих механізмів може стати основою для розробки нових фармакологічних та психотерапевтичних підходів до реабілітації.

Ще одним перспективним напрямом є розробка індивідуалізованих програм реабілітації, що базуються на персоналізованих психотерапевтичних методиках. Оскільки кожна людина має унікальний досвід та рівень стійкості до стресу, застосування універсальних підходів не завжди є ефективним. Індивідуальний підхід дозволяє адаптувати методики психологічної допомоги до конкретних потреб постраждалих, що значно підвищує їхню ефективність [5, с. 20].

Крім того, важливим аспектом є дослідження впливу цифрових технологій та онлайн-платформ на розвиток психологічної стійкості у військових та цивільних осіб. Використання мобільних додатків, віртуальної реальності та інших технологічних інструментів може сприяти швидшому відновленню та зниженню рівня стресу. Онлайн-платформи також можуть

стати доступним засобом для отримання психологічної допомоги, особливо в умовах обмеженої доступності до фахівців [6, с. 251].

Отже, формування психологічної стійкості є важливим компонентом реабілітації осіб, що пережили воєнні травми. Поєднання когнітивно-поведінкових методів, психоедукації, соціальної підтримки та особистісного розвитку сприяє швидшому відновленню та адаптації постраждалих. Подальші наукові дослідження у цій сфері дозволять удосконалити підходи до реабілітації та сприятимуть збереженню ментального здоров'я суспільства.

Список використаних джерел:

1. Арістов М. А., Шиліна А. А. Особливості надання першої психологічної допомоги в умовах воєнного часу. *Особистість, суспільство, війна :* тези доп. учасників міжнар. психол. форуму. м. Харків, 15 квіт. 2022 р. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С. 17-19.
2. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
3. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Том 1. № 14. С. 211-214.
4. Попелюшко Р. П., Скоропад В. О. Рекомендації щодо реабілітаційної діяльності з комбатантами по подоланню віддалених наслідків стресогенних впливів. *Актуальні проблеми соціальної роботи: досвід і перспективи* : матеріали всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Кам'янець-Подільський, 8 квітня 2021 року). Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2021. С. 93-97.
5. Родченко Л., Друзь О., Руденко Л., Семенець-Орлова І., Вельган О. Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023, № 5 (61), С. 18-24.
6. Романовська Л. Особливості психологічної реабілітації осіб, які пережили травмівні події. *Psychology Travelogs*. 2024. № (3). С. 251–260. https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-24