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

5. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 18 (63). С. 32-42.

**УДК 159.944.4:159.98«364»**

**Ставицька Світлана, Хоптій Анастасія**
*Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У СТАНІ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Хронічний стрес є серйозною проблемою для дорослих, які переживають складні ситуації, тим більше в умовах військових дій та війни, в яких українці перебувають вже більше десяти років українці. Психологічна допомога в таких умовах повинна враховувати специфіку стресових реакцій, вплив воєнних подій на психіку та фізичний стан, а також особливості соціальної і психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях [1].

Війна є надзвичайно сильним тригером, що може призводити до різноманітних психоемоційних розладів, серед яких найбільш поширеним є хронічний стрес. Цей стан характеризується постійною тривогою, нервовим напруженням, безперервною активізацією системи боротьби чи втечі, що на довгий час забирає сили організму та підвищує ризик розвитку психічних і фізичних захворювань. Хронічний стрес у умовах війни часто супроводжується такими розладами, як посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресія, проблеми адаптації до мирного життя після пережитих травм та ін. [2].

Аналізуючи основні теоретичні підходи до психологічної допомоги дорослим у стані хронічного стресу в умовах війни можна виділити кілька ключових аспектів. Передусім, необхідно розуміти природу стресу та механізми, які активуються в організмі при тривалому емоційному напруженні. Стрес, зокрема хронічний, є біологічною реакцією організму на постійну загрозу чи напругу, що включає в себе активацію різних систем, зокрема нервової, ендокринної та імунної. У нормальних умовах існування стресова реакція людини є, навіть, корисною, оскільки вона дозволяє організму мобілізувати ресурси для швидкого реагування на загрози (наприклад, через вироблення адреналіну, що забезпечує вищу швидкість реакцій і покращує фізичну витривалість). Проте, коли стрес стає хронічним, ці реакції починають мати негативні наслідки для організму [3].

Хронічний стрес пов’язаний із постійною активацією симпатичної нервової системи, що, у свою чергу, спричиняє підвищене вироблення стресових гормонів, таких як кортизол. Постійно високий рівень кортизолу може призводити до порушення роботи ендокринної системи, зокрема, зниження функцій щитовидної залози, дисбалансу гормонів в організмі людини. Такі порушення можуть мати серйозні наслідки для фізичного здоров’я, спричиняючи розвиток серцево-судинних захворювань, порушення сну, збої в роботі імунної системи, що знижує здатність організму протистояти інфекціям та іншим хворобам [4].

Хронічний стрес також є чинником розвитку тривожних розладів і депресії. Тривожність може ставати постійним супутником особи, що переживає стрес, адже вона постійно очікує нових негативних подій і не може звільнитися від цього відчуття загрози. Депресія, у свою чергу, може розвиватися через відсутність ресурсів для позитивного сприйняття життя, постійне відчуття безнадійності та низьку самооцінку, що часто супроводжує хронічний стрес.

Зниження здатності адаптуватися до нових умов також має серйозні соціальні й професійні наслідки. Особа, яка перебуває в стані хронічного стресу, може почати втрачати інтерес до життя і навколишнього світу, що веде до ізоляції, відсутності соціальних зв’язків і взаємодії. Втрата мотивації до виконання щоденних завдань і зниження здатності до концентрації часто ускладнюють робочі процеси, що може призвести до зниження продуктивності і, навіть, до виникнення проблем у професійній діяльності, таких як конфлікти з колегами чи невиконання покладених на працівника обов’язків.

Отже, хронічний стрес у контексті війни має комплексний вплив на людину, що включає як фізичні, так і психічні наслідки. Розуміння механізмів стресу, його впливу на організм та психіку є основою для розробки ефективних підходів до надання психологічної допомоги. Адже для ефективного втручання необхідно працювати не лише з психоемоційними переживаннями, а й з фізіологічними реакціями організму, що є важливими складовими психічного здоров’я.

Психологічна допомога в таких випадках повинна бути системною і комплексною. Одним з основних і актуальних на сьогодні напрямків психоконсультативної та психотерапевтичної практики є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), спрямована на зміну негативних мисленнєвих патернів, що спричиняють розвиток стресу. Психолог чи психотерапевт, який працює в рамках КПТ допомагає людині розпізнавати деструктивні думки, пов’язані з війною, і замінювати їх на більш конструктивні, що дозволяє знижувати рівень стресу і покращувати емоційне самопочуття. Цей підхід також включає тренування технік релаксації, що допомагають зменшити фізіологічні прояви стресу, такі як напруга в тілі, безсоння, головні болі та ін.

Іншим, важливим напрямком надання психологічної допомоги є психодинамічна терапія, яка зосереджується на дослідженні глибинних причин стресу, таких як минулі травми або нерозв'язані емоційні конфлікти. Цей підхід дозволяє з'ясувати, як внутрішні психологічні процеси можуть посилювати реакцію на зовнішні стресори [5], зокрема у ситуації війни. Важливим аспектом тут є надання психологічної підтримки через розвиток емоційної стійкості, яка дозволяє людям краще справлятися з важкими переживаннями, не втрачаючи контролю над своїми емоціями.

Також, при наданні психологічної допомоги, ефективними будуть методи групової терапії, які дозволяють створювати безпечне середовище для обміну досвідом між клієнтами, клієнтами та психотерапевтом, надання емоційної підтримки та зменшення відчуття ізоляції у тих, хто пережив та продовжує знаходитися у стані хронічного стресу. Це може бути особливо актуально у контексті війни, коли багато людей постійно стикаються з відчуттям самотності та психологічної розчарованості. Тому, надання групової підтримки дозволяє створити відчуття спільноти та взаємопідтримки.

Одним з ключових моментів психологічної допомоги є також робота з родиною та оточенням пацієнта. Сім'я та близькі можуть відігравати вирішальну роль у відновленні психічного здоров'я людини, оскільки підтримка з боку оточення є важливою складовою процесу адаптації [5]. Психологічна допомога повинна сприяти не лише відновленню індивідуального психічного здоров'я, а й зміцненню сімейних зв'язків, що є особливо важливим у кризових умовах воєнного лихоліття.

Загалом, теоретичні основи психологічної допомоги дорослим у стані хронічного стресу під час війни базуються на поєднанні наукових підходів до психотерапії, знань про фізіологію стресу та соціальну підтримку. Врахування цих аспектів дозволить розробити індивідуалізовані програми, які відповідають специфіці кожного конкретного випадку, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні чинники, що впливають на психологічний стан людини.

Таким чином, хронічний стрес не лише позначається на фізіологічному стані організму, а й має значний вплив на психоемоційну сферу особистості. Вплив стресових чинників впродовж тривалого часу, може спричиняти як психосоматичні, так і соматопсихологічні порушення в роботі організму людини, зокрема порушення в роботі нервової, серцево-судинної, ендокринної та імунної систем, що веде до розвитку таких захворювань як гіпертонія, гастрит, а також депресія та тривожні розлади. Окрім фізичних проблем, хронічний стрес часто супроводжується зниженням рівня мотивації, емоційним вигоранням, розладами сну та проблемами з концентрацією уваги, що суттєво погіршує якість життя людини. Такі зміни не тільки призводять до труднощів у повсякденному житті, а й негативно впливають на соціальні та професійні його аспекти. Людина, у стані хронічного стресу, може стати

менш ефективною в різних видах життєдіяльності, втратити здатність належним чином взаємодіяти з колегами та близькими, що часто призводить до соціальної ізоляції, конфліктів у колективі або в сім'ї. В результаті цього ще більше зростає ризик розвитку депресії, тривожних розладів або інших психічних проблем, що вимагає спеціалізованого підходу до надання психологічної допомоги.

Психологічна допомога, в таких випадках, має бути комплексною, включаючи не лише психотерапевтичні методи, а й організацію програм реабілітації, спрямованих на відновлення фізичного та психоемоційного стану особистості. Важливою складовою цього процесу є розробка індивідуальних стратегій подолання стресу, підвищення стресостійкості, розвиток навичок емоційної регуляції та гармонізація соціальних відносин загалом.

Окрім того, важливо враховувати специфіку життєдіяльності конкретної людини, чинник (чинники) травматизації, що викликали хронічний стрес, її індивідуальні особливості та середовище існування, передусім, щодо створення оптимальних можливостей для подолання стресових ситуацій, оскільки кожна ситуація вимагає унікального підходу.

Таким чином, лише комплексний підхід до надання психологічної допомоги, який враховує різні аспекти виникнення хронічного стресу, індивідуальні особливості його прояву і впливу на функціонування особистості та включає використання найбільш ефективних напрямів і методів психотерапевтичної роботи, а, за необхідності, враховує й результати медичного лікування та реабілітації, може бути ефективним щодо подолання його наслідків.

**Список використаних джерел**


1. Cohen S., & Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), (1985). P. 310-357.
2. Currier J. M., & McDermott R. C. Post-traumatic stress disorder in the aftermath of war: The role of community and social support. *Journal of Traumatic Stress,* 19 (1), (2006). P. 1-12.
3. Goldenberg H., & Goldenberg I. Family Therapy: An Overview. Thomson Brooks/Cole. (2004). P. 23-25.
4. Lupien S. J., McEwen B. S., Gunnar M. R., & Heim C. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience,* 10 (6), (2009). P. 434-445.
5. Selye H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.