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

Список використаних джерел:

1. Основи психологічної корекції аутистичних порушень у дітей / Д. І. Шульженко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т корец. педагогіки та психології. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. С. 78-79.
2. Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом : посібник / Сухіна І., Риндер І., Скрипник Т. ; за ред. Сухіної І. В. ; НАПН України, Ін-т спец. педагогіки НАПН України. Київ : 2017. 191 с.
3. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом в освітньому просторі : навч.-наоч. посіб. / Ін-т спец. педагогіки НАПН України, Всеукр. фонд "Крок за кроком", Проект "Інклюзивна освіта: крок за кроком" ; уклад. : Скрипник Т. Київ : Плеяди, 2015. С. 12-13.
4. Шульженко Д. І. Психологічні основи корекційного виховання дітей з аутистичними порушеннями : автореф. дис. … д-ра психол. наук : 19.00.08 ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 45 с.

УДК 159.922.8

Ханецька Тетяна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Стрес є невід'ємною складовою життя людини, проте в сучасному світі його рівень суттєво зростає. Це особливо відчутно в умовах соціально-психологічних викликів, таких як війна, які посилюються впливом різноманітних політичних, інформаційних та економічних факторів. Найбільш уразлива до цих стресогенних чинників категорія – молодь. Невміння належним чином реагувати на ці виклики може спричиняти емоційне вигорання, зростання рівня тривожності, розвиток депресії та навіть виникнення психосоматичних захворювань в молодої людини [4].

Традиційні способи боротьби зі стресом, як-от фізична активність, підтримка збоку близьких і релаксаційні практики, залишаються актуальними, проте сучасна психологія пропонує інноваційні підходи до корекції стресових станів. Завдяки стрімкому розвитку науки й технологій відкриваються нові шляхи для глибшого розуміння природи стресу та ефективних способів його подолання.

Дослідження сучасних технологій психокорекції стресу в осіб юнацького віку стає все більш актуальним через нагальну потребу в запровадженні інноваційних методів для збереження психічного здоров'я цієї

вікової групи. Юнацький період життя є визначальним етапом психологічного розвитку, коли відбувається інтенсивне формування особистісних якостей, світогляду та здатності до ефективної соціальної адаптації. Водночас цей період характеризується підвищеною вразливістю до стресових впливів, які можуть призводити як до короткочасних, так і до стійких негативних наслідків для психічного стану. Молодь стикається з безліччю стресових чинників, таких як інтенсивне навчальне навантаження, складнощі у міжособистісних стосунках, високі очікування з боку суспільства, невизначеність майбутнього та швидкі темпи технологічних змін. Саме тому важливо забезпечити молодих людей ефективними засобами для управління стресом. Це допоможе не лише зміцнити їхній емоційний стан і розвинути життєстійкість, але й покращить здатність досоціальної адаптації в умовах постійних змін і невизначеності. Відтак, створення та впровадження результативних методів психокорекції стресу для осіб юнацького віку залишається важливим завданням сучасної психологічної науки [3; 7].

Однією з найефективніших сучасних методик подолання стресу є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).Вона дає змогу змінювати дисфункціональні переконання та неконструктивні моделі поведінки, які часто стають джерелами стресових переживань. Основною метою КПТ є розвиток адаптивних стратегій для подолання життєвих труднощів, підвищення стресостійкості та формування позитивного мислення, особливо серед молоді. У рамках цього підходу активно використовуються такі техніки, як когнітивна реструктуризація, експозиційна терапія, а також методи саморегуляції емоційних станів [2].

Не менш важливим напрямом психокорекції стресу є застосування технік релаксації та тілесно-орієнтованих методів. Медитація, дихальні вправи, заняття йогою, а також метод прогресивної м’язової релаксації за Джейкобсоном допомагають знижувати рівень тривожності, стабілізувати емоційний стан і покращувати загальне самопочуття. Наукові дослідження підтверджують ефективність цих підходів у регуляції рівня кортизолу – гормону стресу [5].

Ще одним ефективним методом виступає арт-терапія, яка включає малюнкову терапію, музикотерапію, танцювальну терапію та драматерапію. Творча діяльність допомагає людині виражати свої почуття, включаючи негативні емоції, знижувати внутрішнє напруження і сприяти самовираженню, що відіграє ключову роль у боротьбі зі стресом. Використання арт-терапії в освітніх закладах і психологічних центрах для молоді дає позитивні результати у зниженні рівня тривожності та підвищенні емоційної стійкості [1].

Сучасні підходи до психокорекції стресу активно інтегрують елементи позитивної психології, зокрема використання прийомів, спрямованих на розвиток вдячності, оптимістичного мислення та емоційної гнучкості.

Впровадження таких практик, як ведення щоденників вдячності, застосування технік позитивної рефлексії та усвідомлене прийняття життєвих подій, сприяє підвищенню психологічного благополуччя та зниженню рівня негативних емоцій [6].

Окрім перелічених методів, активно впроваджуються також психофізіологічні підходи, зокрема технологія біологічного зворотного зв'язку (біофідбек). Ця методика базується на використанні спеціальних пристроїв, які дозволяють відстежувати фізіологічні показники організму, наприклад,частоту серцевих скорочень, дихання або рівень м'язового напруження. Завдяки отриманому візуальному чи аудіальному зворотному зв'язку людина навчається свідомо контролювати свій емоційний стан і досягати внутрішнього спокою [8].

Дієвими в подоланні стресу можуть виявитися цифрові інструменти. Сучасні технології надають молоді унікальну можливість користуватися мобільними додатками, інтерактивними програмами та іншими цифровими платформами, які допомагають розвивати саморегуляцію та емоційну стійкість. Такі ресурси пропонують різноманітні інтерактивні вправи для управління стресом, контролю емоцій, ведення щоденників настрою, рекомендації щодо здорового способу життя та методи розслаблення через візуалізацію. Регулярне застосування подібних програм сприяє підвищенню усвідомленості, вдосконаленню навичок самоконтролю та зменшенню рівня стресу серед молоді.

Отже, сучасні технології психокорекції стресу в юнацькому віці є важливим напрямком психологічної науки та практики, поєднуючи традиційні методи з інноваційними підходами щодо впливу на емоційний стан молоді. Юність є критичним етапом життя, коли стресові чинники здатні суттєво зашкодити психоемоційному благополуччю особистості. Саме тому особливо важливо запроваджувати доступні та дієві способи його корекції. Найбільшу ефективність демонструє комплексний підхід, що об'єднує психологічні, фізіологічні та технологічні методи, сприяючи формуванню стабільного та позитивного емоційного середовища для юного покоління. Важливим елементом цього процесу є використання когнітивно-поведінкової терапії, методів релаксації, арт-терапії, підходів позитивної психології, біологічного зворотного зв'язку та цифрових технологій. Інтеграція психотерапевтичних методик із сучасними технологічними інструментами сприяє не лише усуненню наслідків стресу, але й розробці довгострокових стратегій його профілактики серед молоді. Такий комплексний підхід до застосування цих методів допомагає ефективно знижувати рівень напруги, розвивати адаптивні моделі поведінки, підвищувати стресостійкість та підтримувати психологічне благополуччя в осіб юнацького віку.

Перспективи подальших досліджень в цій галузі спрямовані на вдосконалення технологічних рішень, адаптацію методів психокорекції

стресу з урахуванням індивідуальних особливостей молоді, а також інтеграцію інноваційних підходів у систему освіти та соціальну сферу. У світлі зростаючих викликів сучасності, розроблення нових стратегій управління стресом стане ключовим етапом у зміцненні психологічного здоров'я молодого покоління, сприяючи його гармонійному розвитку в умовах активного й динамічного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. праць. Київський національний університет імені Т. Шевченка., 2015. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 3 (29). 40-47.
2. Дерев'янко С. П. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія".* № 13. 2021. С. 104-109. URL : https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3216/2945
3. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. *Досвід особистості: теорія і практика.* Збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) ; за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73-78.
4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посібн. ; уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет "Україна", 2023. 266 с.
5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ : Кондор, 2015. 276 с.
6. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Том IX, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185-193.
7. Ханецька Т. І., Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф. Психологічні особливості життєстійкості особистості в ситуаціях невизначеності. *Priority scientific developments in pedagogy and psychology* (November 1-2, 2023, Częstochowa, theRepublicofPoland). Riga, Latvia : BaltijaPublishing, 2023. P. 40-44. https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-10
8. Чорна Н. В. Використання біофідбек та нейрофідбек технологій у психокорекційній практиці: нові методики для покращення когнітивного та емоційного благополуччя. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 35 (74). № 5. 2024. С. 128-132. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2024/22.pdf