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

тривожними розладами, а також необхідність соціальної реабілітації, це питання потребує активної наукової уваги, державної підтримки та впровадження дієвих стратегій психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Асєєва Ю. О., Аймедов К. В., Яцишина А. М. Вплив воєнних дій на розвиток ПТСР у військовослужбовців. *Габітус*. 2024. № 63. С. 137-141.
2. Індекс Майбутнього. Тимофій Брік. URL : https://kse.ua/ua/about-the-school/news/kiyivska-shkola-ekonomiki-spilno-z-fundatsiyeyu-oleni-zelenskoyi-rozrobili-indeks-maybutnogo/ (дата звернення: 12.02.2025)
3. Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 років Національного університету "Києво-Могилянська академія"). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9 (3). С. 1-14.
4. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. *Національний інститут стратегічних досліджень*. URL : https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny (дата звернення: 12.02.2025)
5. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 16. С. 64-71.
6. PonomarenkoT. Impact of traumatic events of the war on the qualityof life of Ukrainians. *Exploring Quality of Life Amid Global and Local Transformations*: *monograph*. Opole : Publishing House of the Academy of AppliedSciences – Academy of Management and Administration, 2024. pp. 163-174.
7. Ponomarenko T., Spivak L., Khomchuk O., Tsypnniatova I. Professional burn out among english language female teachers in ukrainian general secondary schools: dowar timematter?. *Conhecimento&Diversidade, Niterói*. 2024. № 16 (43). pp. 176-191.

УДК 159.95:364-322-051«364»

Попелюшко Роман

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Гюлер Еля Айше

Державний університет інфраструктури та технологій

ВИСНАЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Волонтери відіграють важливу роль у наданні гуманітарної, психологічної та соціальної допомоги постраждалим через війну. Високий рівень емоційного навантаження, постійний стрес, контакт із травматичними

ситуаціями інших людей та відсутність належної психологічної підтримки можуть призводити до професійного вигорання, втоми від співчуття та психоемоційного виснаження. Збереження ментального здоров'я волонтерів є важливим не лише для їхнього особистого благополуччя, а й для забезпечення ефективності їхньої діяльності. Тому актуальним стає питання розробки та впровадження методів психологічного відновлення, які допоможуть запобігти наслідкам тривалого стресу та підтримати волонтерів у їхній важливій місії.

Під час воєнних дій волонтери перебувають у постійному контакті з кризовими ситуаціями, допомагаючи переселенцям, військовим, родинам загиблих та постраждалим від бойових дій. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я - це стан психічного добробуту, який надає людині змогу долати життєвий стрес, реалізовувати свої здібності, належно навчатися та працювати, а також брати участь у житті громади [1].

До основних психологічних викликів, з якими стикаються волонтери, належать: високий рівень стресу через нестабільність та непередбачуваність ситуації [2]; вторинна травматизація внаслідок постійного контакту з історіями постраждалих; відчуття провини та безпорадності через неможливість допомогти всім; відсутність часу та ресурсів для власного відновлення.

Якщо ці фактори ігноруються, волонтери можуть зіткнутися з вигоранням, депресією, тривожними розладами та іншими порушеннями ментального здоров'я.

Серед симптомів, які виникають у першу чергу, можна виділити загальне відчуття втомленості, негативне ставлення до роботи, невизначене відчуття занепокоєння, сприйняття роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною [3]. Емоційне вигорання волонтерів може виникнути через кілька основних причин. По-перше, високі емоційні вимоги, з якими стикаються волонтери. По-друге, відсутність необхідної підтримки та ресурсів, таких як чітка інформація або адекватні умови праці, може створювати відчуття безсилля та знижувати ефективність роботи [2]. Третя причина – нерівномірний розподіл навантаження, коли волонтери отримують занадто багато завдань або працюють за межами своїх можливостей. І нарешті, відсутність належного відпочинку та часу для відновлення сил сприяє емоційному та фізичному виснаженню, що ще більше посилює стрес і збільшує ризик вигорання.

Дослідження львівського університету показало, що волонтери зазначають, спостереження за переляканими дитячими обличчями, розповіді про війну та безсилля перед неможливістю полегшити біль постраждалих створюють глибоке відчуття безпорадності та емоційне виснаження. Найбільше страждають від співчуття до постраждалих [4].

Крім того, велика частина негативного досвіду пов'язана з відсутністю часу та ресурсів для власного відновлення, що спричиняє загальну

втомленість та погіршення психоемоційного стану. Брак відповідної соціальної та економічної підтримки може суттєво знижувати показники психічного здоров'я волонтерів [5].

Для волонтерів дуже важлива інформаційна підтримка. Цей аспект включає надання волонтерам необхідної інформації про їхні ресурси, до яких вони можуть звертатися за допомогою, а також доступ до навчальних матеріалів або тренінгів для розвитку професійних навичок. Чітке розуміння того, що від них очікується, може значно знизити стрес і підвищити впевненість у своїх силах [6].

Для збереження психологічного ресурсу волонтерів важливо використовувати комплексні методи відновлення, зокрема:

1) *Психоедукація та усвідомлення власних меж*, передбачає навчання волонтерів основам самодопомоги та управління стресом, розумінню важливості балансу між допомогою іншим і турботою про себе [4];

2) *Практика усвідомленості mindfulness*, допомагає волонтерам бути присутніми в моменті і зменшувати тривогу, зосередитися на власному диханні, звільняючи голову від думок, приділяти увагу кожному вдиху та видиху, концентруючись лише на теперішньому моменті [6];

3) *Журнал вдячності*, передбачає записування вражень і позитивних моментів кожного дня допомагає змінити фокус з негативних емоцій на позитивні. Волонтерам можна рекомендувати вести щоденник вдячності: Щодня записувати 3-5 речей, за які вони вдячні (можливо, це маленькі моменти радості або підтримка від колег);

4) *Підтримка соціальних зв'язків*, допомагає при спілкуванні з близькими людьми, які можуть надати емоційну підтримку. Також вона полягає у формуванні волонтерських спільнот, де учасники можуть ділитися досвідом та підтримувати один одного [2];

5) *Зниження рівня відповідальності через делегування обов'язків*, акцентує увагу волонтерів на тому, що важливо розподіляти навантаження між членами волонтерських груп, усвідомленні того, що неможливо допомогти всім, і зосередженні на тих завданнях, які реально виконати [4].

Волонтери виконують надзвичайно важливу роль під час війни, але на жаль їхня діяльність пов'язана з високим рівнем емоційного та фізичного навантаження. Нехтування ментальним здоров'ям може призвести до вигорання та втрати ефективності їхньої роботи. Тому впровадження соціальної підтримки та психологічних методів відновлення, таких як супервізія, ресурсні практики та соціальна підтримка, є критично необхідним. Турбота про себе – це запорука психічного здоров'я себе та інших.

Список використаних джерел:

1. Звіт про психічне здоров'я у світі: трансформація систем охорони психічного здоров'я для всіх. Копенгаген : Європейське регіональне бюро ВООЗ, 2023. 274 с.

2. Попелюшко Р. П., Голюк А. В. Типові особливості волонтерського руху, як соціально-психологічного явища сучасного суспільства. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2015. № 4. С. 76-83.
3. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студ. ВНЗ / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : ІНКОС, 2005. 366 с.
4. Chudzicka-Czupała A., Hapon N., Żywiołek-Szeja M., Dubniak Z., & Paliga M. Мотивація волонтерів та психологічні наслідки участі у волонтерській діяльності, допомоги біженцям війни з України: Звіт та рекомендації організаторам волонтерства та інструкція для волонтерів. Університет SWPS, Львівський національний університет імені Івана Франка. 2023. 27 с. URL : https://swps.pl/images/DOKUMENTY/Звіт_та_рекомендації_організаторам_волонтерства_та_інструкція_для_волонтерів.pdf
5. McDermott J., O'Neill D. Evidence Insights: Volunteering and mental health. Volunteering Australia, 2021. 14 p. URL : https://www.volunteeringaustralia.org/wp-content/uploads/Evidence-Insights-Volunteering-and-mental-health-Final.pdf
6. Penner L. A. Dispositional and organizational influences on sustained volunteerism: An interactionist perspective. *Journal of Social Issues*, Vol. 58, No. 3, 2002. p. 447-467.

УДК 159.91:611.81

Розова Тетяна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ МОЗКУ: СУЧАСНІ НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ, НЕЙРОБІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ

Нейропластичність – це фундаментальна властивість центральної нервової системи, яка дозволяє мозку змінювати свою морфологічну, функціональну та біохімічну організацію у відповідь на зовнішні й внутрішні стимули протягом усього життя людини. Ця здатність забезпечує адаптацію до змін середовища, ефективне навчання, компенсацію після нейрональних ушкоджень, а також формування нових поведінкових патернів.

Раніше вважалося, що після завершення розвитку нервової системи морфофункціональна структура мозку є статичною, проте роботи Д. Гебба, а згодом дослідження М. Мерзеніха та його колег започаткували нову парадигму, згідно з якою мозок залишається динамічною системою з високим потенціалом до змін упродовж усього життя [7].

Нейропластичність реалізується через два взаємопов'язані рівні: структурну (нейрогенез, синаптогенез, ремоделювання дендритів і аксонів) та функціональну (модифікація ефективності синаптичної передачі, перерозподіл активності між нейронними мережами). Ці зміни опосередковуються складною взаємодією нейромедіаторних, гормональних,