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

УДК 372:2

Семенча Людмила
КЗ "Нікопольський фаховий педагогічний коледж "ДОР",
Борисьонок Максим
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Складна політична ситуація в Україні, навчання в умовах активних бойових дій, ставить нові виклики перед системою сучасної освіти. Дистанційне та змішане навчання вимагає від здобувачів фахової передвищої та вищої педагогічної освіти формування не лише загальних та спеціальних компетентностей, але й високого рівня стресостійкості.

У наукових працях як українських (М. Білова, В. Корольчук, С. Кудінова, Н. Мельник, Г. Ришко, Н. Юр'єва та ін.), так і зарубіжних вчених (J. Block, I. Folkman, C. Kobasa, A. Masten, L. Melfi, J. Parker, R. Lazarus, H. Selye) визначено ресурси, необхідні людині для збереження власного психічного здоров'я в екстремальних умовах життя.

Українська дослідниця В. Корольчук в межах вивчення проблеми психологічного забезпечення психічного здоров'я і стресостійкості особистості та надання психологічної допомоги особистості, розглядає стресостійкість як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником [1]. Н. Мельник визначає стресостійкість як здатність особистості протистояти впливу стрес-факторів, уникаючи виникнення патологічних психічних станів [2]. На думку Г. Ришко, стресостійкість – це властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну життєдіяльність у стресогенних умовах [3]. Н. Юр'єва зазначає, що ключову роль у подоланні стресових ситуацій відіграють система мотивів у поєднанні з індивідуальними характеристиками соціальної адаптивності, а також сформована система конструктивних копінг-ресурсів [4].

Р. Лазарус (R. Lazarus) зазначає, що стресостійкість є здатністю особистості не тільки фізіологічно, але й психічно адаптуватися до змін, зберігаючи гнучкість і здатність до вирішення проблем [5].

Вплив дистанційного та змішаного форм навчання на формування стресостійкості здобувачів фахової передвищої та вищої педагогічної освіти в умовах війни є актуальною проблемою, що охоплює низку психологічних і

соціальних аспектів. Війна, а також пов'язані з нею стресогенні та травматичні ситуації, можуть мати значний вплив на психоемоційний стан молоді, зокрема на їх здатність адаптуватися до нових умов, зберігаючи психічну рівновагу.

Проаналізувавши роботи українських та зарубіжних науковців, слід відзначити, що стресостійкість є однією з найважливіших психоемоційних компетенцій, необхідних здобувачам освіти, особливо в умовах військового стану та активних бойових дій. Вона визначається як здатність людини зберігати психологічну рівновагу і ефективно діяти у ситуації стресу, мінімізуючи негативний його вплив на власний фізичний і психічний стан. Для майбутніх вихователів та вчителів початкової ланки освіти стресостійкість є критично важливим фактором, оскільки вони повинні бути підготовленими до складних умов роботи, зберігаючи психологічну рівновагу у кризових ситуаціях.

Отже, стресостійкість здобувачів освіти в умовах війни стає важливою складовою їх здатності не лише пристосовуватись до дистанційного та змішаного навчання, але й справлятися з емоційним навантаженням, яке виникає через непередбачуваність ситуації та інші чинники стресу. Навчання в онлайн та змішаному форматі ставить додаткові вимоги до психологічної стійкості студентів. Проте, воно також може сприяти розвитку стресостійкості завдяки новим стратегіям подолання стресу.

Дистанційне та змішане навчання в умовах військових дій та загрози життю і здоров'ю людини, створює нові виклики як для студентів, так і для викладачів. А саме педагоги відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості студентів. Вони повинні не тільки забезпечити якісну організацію освітнього процесу, а й завжди бути готовими підтримати студентів у складних життєвих випробуваннях. Найбільш важливими, на нашу думку, є гнучкість, терпимість і здатність до емпатії. Це дозволяє створювати атмосферу довіри та підтримки, що є важливим фактором для збереження психоемоційного здоров'я кожного студента.

Для здобувачів фахової передвищої та вищої педагогічної освіти відсутність постійного прямого контакту з викладачами та одногрупниками, труднощі з доступом до стабільного інтернет-зв'язку, а також постійний стрес через небезпеку, можуть значно підвищити рівень їхньої тривоги. За таких умов особливо важливою є організація навчання, яка б знижувала рівень стресу, а також сприяла формуванню стресостійкості. Саме тому викладачі застосовують в роботі зі студентами індивідуальний підхід до організації навчання, що включає більш гнучкі графіки та персоналізовані завдання.

Також студентам постійно надається педагогічна та психологічна підтримка шляхом надання онлайн-консультацій, організації і проведення тренінгів з адаптації, збереження ментального здоров'я, розвитку емоційної стійкості та стресостійкості, що, наприклад, включають техніки релаксації.

З метою визначення рівня стресу здобувачів освіти було проведено дослідження за тестом на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), в якому прийняли участь 55 здобувачів освіти: фахові молодші бакалаври – 20 студентів, бакалаври – 35 осіб. Методика дозволяє визначити інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні симптоми стресу.

За результатами опитування було визначено, що:

- стрес відсутній – 5,45%;
- помірний рівень стресу – 32,73%;
- виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму – 40,00%;
- стан сильного стресу – 14,55%;
- виснаження запасів адаптаційної енергії – 7,27%.

Розглянемо симптоми стресу, які переважали у опитуваних:

- інтелектуальні 16,36%;
- поведінкові – 14,54,
- емоційні – 47,28;
- фізіологічні – 21,82.

Отже, за результатами дослідження ми можемо побачити, що в опитуваних переважають виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму та помірний рівень стресу, а також емоційні симптоми стресу. Що свідчить про потребу в організації надання психологічної допомоги і підтримки студентської молоді.

Отже, ситуація, коли студенти змушені вчитися в умовах дистанційного та змішаного навчання, має як позитивний, так і негативний вплив на формування стресостійкості студентів. З одного боку, нові виклики можуть сприяти розвитку нових навичок та адаптаційних стратегій, з іншого – вони можуть створювати додаткове емоційне навантаження та виснаження. Тому формування стресостійкості стає необхідною умовою для психологічного благополуччя та успішної академічної діяльності здобувачів освіти. Психологічна підтримка, індивідуалізація навчання, розвиток адаптивних стратегій і соціальна підтримка стають ефективними методами для допомоги студентам. Водночас роль викладачів у цьому процесі є вирішальною. Тому педагогічний колектив постійно повинен враховувати в своїй роботі всі ці аспекти для збереження психоемоційного здоров'я майбутніх педагогів в умовах дистанційного та змішаного формату навчання, особливо під час воєнного стану в країні.

В межах подальшої роботи над окресленою проблемою плануємо розробити і організувати онлайн-курси з розвитку стресостійкості здобувачів фахової передвищої та вищої педагогічної освіти.

Список використаних джерел:

1. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2010. Вип. 7. С. 210-218.

2. Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Том 21. № 3 (41). 2016. С.194-203.
3. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493-509.
4. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НА НГУ, 2017. 226 с.
5. Lazarus R. From psychological strees to the emotions a history pf changing outlook. *Annual Review of Psycology*. 1993. № 4. С. 1-21.

УДК 7.036.2: 159,98: 378.091.3: 373.5.011.3-51]: 75

Сова Ольга
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК СКЛАДОВА ЦІЛІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Воєнні дії, соціальна нестабільність та постійне інформаційне перенасичення створюють серйозні виклики для психоемоційного стану молоді. Студентський вік є періодом активного становлення особистості, пошуку ідентичності, формування світогляду та життєвих орієнтирів. У цих умовах надзвичайно важливо забезпечити підтримку, що сприятиме цілісному розвитку особистості. Арт-терапія виступає одним із найбільш гуманістичних і м'яких інструментів психологічної допомоги, дозволяючи залучити внутрішні ресурси людини для подолання кризових станів.

Арт-терапія – це напрям психотерапії, що базується на використанні художньої творчості як засобу самовираження, комунікації та особистісного зростання. У воєнний період вона набуває особливого значення як спосіб трансформації травматичного досвіду, зниження рівня тривожності та негативних емоцій.

Теоретичні засади арт-терапії спираються на положення гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), юнгіанського підходу до роботи з архетипами (К. Г. Юнг), а також концепції невербального самовираження та символічної інтеграції досвіду [2; 3; 4]. Згідно з цими підходами, творча діяльність активізує глибинні психічні процеси, сприяє інтеграції особистості, полегшує вербалізацію внутрішніх переживань і покращує здатність до саморегуляції.

Студенти під час війни стикаються з низкою труднощів: тривожністю за майбутнє, втратами, внутрішніми конфліктами, соціальною ізоляцією та