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. Журавльова Н. Ю., Гурлєва Т. С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2025. 34 (73). С. 190-196.
2. Керівні принципи з охорони психічного здоров'я на робочому місці. ВООЗ, Міжнародна організація праці, 2023. 134 с.
3. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень, 27.06.2023. URL : https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny?. Дата звернення: 15.03.2025.
4. Попелюшко Р. П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів : монографія. Київ : "Видавництво Людмила", 2020. 392 с.
5. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. 57, p. 1069-1081.

УДК 159.98:316.36«364»

Попелюшко Роман, Ванєєва Катерина

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПРАЦЮЮЧОЇ СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна створює безпрецедентні випробування для працюючих сімей, спричиняючи одночасно професійні та сімейні фактори стресу. Соціально-психологічні проблеми, що постають перед сім'ями: порушення звичних ролей, підвищений рівень стресу та потребу в адаптації до травматичних подій. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретично осмислити ці виклики та узагальнити "інноваційні" та дієві практики підтримки сімей у кризових умовах війни. Метою роботи є аналітичний огляд сучасних теорій, що пояснюють робочо-сімейний конфлікт та адаптацію сім'ї в умовах війни, з урахуванням гендерних та рольових аспектів, а також огляд ефективних практик і визначення перспектив розвитку досліджень у цій сфері.

Теорії сімейного стресу (наприклад, модель ABCX Р. Хілла та подальша модель Double ABCX) описують адаптацію сім'ї до кризової ситуації як функцію стресора (A), наявних ресурсів (B) та значення, яке сім'я надає події (C), що разом визначає наслідок – кризу або успішну адаптацію (X). Сучасні дослідження підтверджують важливість суб'єктивного сприйняття та ресурсів: зокрема, ліванське дослідження 438 сімей під час

війни показало, що саме сприйнятий стрес (а не лише об'єктивні воєнні події) був головним чинником, який впливає на адаптацію сім'ї [6].

Поняття резилієнсу (життєстійкості) застосовується для опису здатності сім'ї успішно адаптуватися попри травматичні події [7]. Так, в Україні під час війни сім'я виступає ключовим чинником соціальної стійкості: 67,2% опитаних українців зазначили, що в період ескалації війни очікували підтримки саме від родини, а майже половина самі надавали допомогу родичам. Отже, теорії і емпіричні дані наголошують на важливості соціальної підтримки, гнучкості сімейних ролей та позитивного переосмислення ситуації для успішної адаптації працюючої сім'ї у воєнний час [5, с. 199-200]. Дослідження українських науковців підкреслює, що сім'я є ключовим фактором у забезпеченні резилієнтності населення під час війни, виступаючи основним джерелом підтримки та стабільності в умовах невизначеності [10].

Війна по-різному впливає на чоловіків і жінок у сім'ї, загострюючи гендерні ролі та нерівність. Досвід інших країн свідчить, що в періоди суспільних криз жінки часто беруть на себе подвійну відповідальність: продовжують працювати і одночасно забезпечують емоційну підтримку дітей та родини [2, 4]. В ізраїльському дослідженні реакцій на стрес під час війни в Перській затоці було виявлено, що жінки використовували ширший репертуар копінг-стратегій і частіше, ніж чоловіки, вдавалися до активного, проблемно-орієнтованого подолання труднощів [3]. Чоловіки ж, всупереч стереотипам про їх "раціональність", в умовах воєнного стресу частіше застосовували емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії. В українському контексті повномасштабної війни спостерігається трансформація традиційних ролей: багато жінок стали основними годувальниками сім'ї, поки чоловіки мобілізовані або перебувають на фронті, водночас зростає кількість жінок-військовослужбовиць [2]. Ця зміна ролей може викликати як нові можливості для самореалізації, так і додатковий стрес від суміщення професійних і домашніх обов'язків. Соціально-психологічною проблемою, що потребує уваги, є зростання домашнього насильства під час війни. Попередні дослідження засвідчили, що частота випадків насильства в сім'ї зростає як під час воєнного конфлікту, так і в післявоєнний період [4]. Для попередження негативних наслідків (як-от насильство) важливо впроваджувати гендерно чутливі програми психологічної допомоги, що враховують потреби обох статей у кризовий час.

В різних країнах розроблено програми, спрямовані на зміцнення стійкості сімей та зниження робочо-сімейного напруження в кризових ситуаціях. В Україні з початку російсько-української війни впроваджуються нові ініціативи психологічної допомоги родинам. Прикладом є створена у 2022 році *Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців* – проєкт, що надає безкоштовні консультації психологів та проводить групи взаємопідтримки для дружин, батьків і дітей військових [1]. Така служба,

заснована громадською організацією у співпраці з Міністерством оборони, забезпечує фаховий супровід сімей, допомагаючи долати тривогу, конфлікти та втрати. Інший український приклад – масштабна програма з розвитку національної мережі психологічної допомоги, ініційована у 2022 році, що охоплює підготовку тисяч фахівців для надання підтримки населенню, зокрема сім'ям, у громадах.

На міжнародному рівні накопичено (та накопичується) цінний досвід роботи з сім'ями у військових умовах. Сполучені Штати Америки мають розгалужену систему підтримки сімей військовослужбовців, яка формувалася протягом тривалого часу. Однією з новаторських програм є FOCUS (*Families OverComing Under Stress*) – сімейно-центрований тренінг резилієнсу, розроблений у США для родин військових з метою навчити їх навичкам подолання стресу під час повторюваних розгортань та після бойових травм [11].

Ізраїль відомий розвитком системи громадської стійкості перед постійною загрозою війни. З 2001 року в Ізраїлі діє Ізраїльська коаліція травми (ITC), яка у співпраці з урядом створила мережу з 12 регіональних центрів стійкості для надання негайної психологічної допомоги сім'ям і громадам під час надзвичайних ситуацій. Ці центри забезпечують багатопрофільну підтримку – від екстреної допомоги та тренінгів з емоційної саморегуляції до довгострокової реабілітації сімей, що пережили терористичні акти чи воєнні дії [7]. Ізраїльські фахівці (М. Лахад та ін.) розробили унікальні методики роботи з травмою, зокрема модель BASIC Ph [9], яка навчає індивідів і родини задіювати різні копінг-стратегії (віра, емоції, соціальна підтримка, уява, пізнання, фізична активність) для відновлення після стресу. Ця модель детально описана в працях Лахада, де він розглядає її розвиток та застосування у різних культурних контекстах [8]. Завдяки поєднанню державних зусиль і громадських ініціатив, ізраїльські сім'ї демонструють високий рівень психологічної готовності до надзвичайних ситуацій [9].

Перспективними на 2025–2027 роки в Україні є декілька напрямів.

По-перше, інтеграція теорії робочо-сімейного конфлікту з концепціями травми і резилієнсу: очікується розвиток моделей, що враховують вплив масованих травматичних подій на баланс роботи і сім'ї.

По-друге, гендерні дослідження в контексті війни поглибляться: необхідно з'ясувати, як саме зміни гендерних ролей під час війни впливають на добробут дітей, подружню задоволеність, кар'єрні траєкторії жінок і чоловіків.

По-третє, перспективним є вивчення віддалених (довгострокових) наслідків воєнних переживань для сімейного функціонування: як сім'ї адаптуються через кілька років після закінчення бойових дій, які ризики виникають у післявоєнний період (наприклад, повторне переживання травм,

сімейні конфлікти при реінтеграції ветеранів у роботу, тощо). Також очікується поява розширених теорій сімейної резилієнтності.

Висновки. Сучасні теорії підтверджують, що війна підсилює міжрольовий конфлікт через втрату ресурсів та зростання вимог, однак міцні сімейні ресурси і підтримка здатні пом'якшити негативні наслідки. Адаптація працюючої сім'ї до війни залежить від її життєстійкості, згуртованості та вміння гнучко змінювати ролі. Гендерні аспекти визначають специфіку переживання: жінки часто відіграють ключову роль у підтримці сім'ї, проте й самі потребують допомоги; чоловіки стикаються з викликами переосмислення традиційних ролей і подолання психологічних травм. Інноваційні практики – від груп підтримки до програм сімейної резилієнтності – демонструють ефективність у допомозі родинам пережити кризу війни. Вивчення досвіду різних країн (Ізраїлю, США, Німеччини, Хорватії та ін.) показує, що комплексна державна підтримка в поєднанні з громадськими ініціативами є запорукою стійкості сімей. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці інтегративних теоретичних моделей та практичних рекомендацій, які допоможуть працюючим сім'ям не лише долати конфлікти і травми, але й зміцнювати свій потенціал в умовах сучасних викликів. Це сприятиме формуванню науково обґрунтованої системи допомоги особистості та родині у кризових ситуаціях, підвищенню рівня благополуччя суспільства в цілому.

Список використаних джерел:

1. Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. 2022. [Електронний ресурс]. URL : https://pidtrymka.in.ua (дата звернення: 27.03.2025)
2. Хассай Є. Вплив війни на можливості жінок: дослідження Cedos. 28.06.2023. URL : https://rubryka.com/blog/impact-of-war-on-womens-opportunities/ (дата звернення: 27.03.2025)
3. Ben Zur H., Zeidner M. Gender differences in coping reactions under community crisis and wartime conditions. *Journal of Social Psychology*. 1996. Vol. 136 (1). P. 87–107.
4. Brounéus K., Forsberg E, Bhattarai P, de Mel N, Lonergan K, Peiris P, et al. Women, peace and insecurity: The risks of peacebuilding in everyday life for women in Sri Lanka and Nepal. *PLoS ONE*. 2024. Vol. 19 (5): e0303023. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303023
5. Cerrato J., Cifre E. Gender inequality in household chores and work–family conflict. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article No. 1330.
6. Farhood L.F. Testing a model of family stress and coping based on war and non-war stressors, family resources and coping among Lebanese families. *Archives of Psychiatric Nursing*, 1999. 13 (4), 192–203.
7. Israel Trauma Coalition. URL : https://israeltraumacoalition.org/en/ (дата звернення: 03.04.2025).
8. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC Ph model of coping and resiliency. *Traumatology*, 2017. Vol. 23 (1), 1-9.

9. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley Pub, 2013. 288 p.
10. Kostenko A., Semenov V., Osetrova O., Kubatko O., Nazarov M., Stepanov V. Resilience and vulnerability of Ukrainians: The role of family during the war. *Problems and Perspectives in Management*, 2024. 22 (1), 432-445.
11. Saltzman W. R., Lester P., Beardslee W., Layne C. M., Mechanisms of risk and resilience in military families: Theoretical and empirical basis of a family-focused resilience enhancement program. *Clinical Child and Family Psychology Review.* 2011. Vol. 14 (3). P. 213–230. DOI: 10.1007/s10567-011-0096-1

УДК 159.922.7:376-056.36

Попелюшко Роман, Крепс Марина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА НА РОЗВИТОК САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Формування адекватної та позитивної самооцінки є важливим завданням для дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період закладаються основи їх особистісного розвитку, емоційного благополуччя та соціальної адаптації. В умовах інклюзивного навчання, коли в одному класі навчаються діти з різними освітніми потребами, формування самооцінки набуває особливого значення.

Дослідження свідчать про те, що інклюзивне середовище, яке характеризується підтримкою, толерантністю та повагою до індивідуальності кожної дитини, сприяє формуванню у дітей позитивного самосприйняття, підвищенню їх самооцінки та покращенню соціальної взаємодії [2]. Водночас, недостатня увага до потреб дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в інклюзивному середовищі може призвести до їх соціальної ізоляції, відчуження та формування негативної самооцінки.

Період молодшого шкільного віку є важливим етапом психологічного розвитку дитини, який характеризується низкою змін: перебудовою психічної саморегуляції, зміною провідної діяльності та модифікацією міжособистісних відносин.

Самооцінка є важливим чинником особистісного розвитку дитини. Вона формується під впливом соціального оточення, сімейних відносин та освітнього процесу [3]. Самооцінка відображає уявлення дитини про себе, свої здібності, якості та цінність. У молодшому шкільному віці самооцінка