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 159.944:355.02

Попелюшко Роман
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Борисова Ольга
Державний університет інфраструктури та технологій

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Збереженням ментального благополуччя особистості в умовах воєнного стану, є надважливим для національного єднання та екологічного ставлення до себе. Війна безумовно впливає на всі аспекти життєдіяльності людини, спричиняючи високий рівень стресу, провокуючи невизначеність та тиск психологічного напруження. Аналізуючи ці крайнощі, особистість може зіткнутися з певним когнітивним дисонансом, що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між потребою в активних діях для підтримки суспільства та самореалізацією, водночас з відчуттям безсилля, емоційного виснаження та фрустрації.

В умовах воєнного стану питання збереження ментального благополуччя особистості набуває особливої актуальності, адже громадян спіткають такі неприємні обставини, як військові дії, постійна загроза життю, втрата близьких та руйнування інфраструктури створюють надзвичайно стресові умови, які можуть призвести до серйозних психологічних наслідків. Воєнний стан значно обмежує можливості для відновлення психологічних ресурсів, оскільки такі важливі чинники як стабільність, соціальні зв'язки, безпечне середовище та здатність прогнозувати майбутнє, які є ключовими для збереження ментального здоров'я, опиняються під загрозою, можуть бути навіть відсутніми. Водночас, нестача сну, хронічний стрес, дистрес, відчуття тривоги та страху, постійна необхідність адаптуватися до змінних умов призводять до емоційного вигорання, апатії, депресії та навіть розвитку психосоматичних розладів [4].

Таким чином, дослідження механізмів збереження ментального благополуччя стає критично важливим пунктом. Тому необхідно розробляти та впроваджувати стратегії психологічної підтримки, які сприятимуть формуванню та покращенню навичок стресостійкості, адаптивності до нових реалій та зміцненню емоційної стійкості та цілісності особистості, наскільки це можливо. Відповідно до обставин та особистісних характеристик, можемо запроваджувати різноманітні опції, як індивідуальні психологічні техніки, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, розвиток навичок емоційної

регуляції, так і суспільні ініціативи, як створення підтримуючих спільнот, доступність психологічної допомоги та робота в кризових центрах.

Кожен сучасний громадянин бажає досягнути ментального благополуччя, але чи достатньо правильно кожна особистість розуміє для себе це поняття. Саме тому необхідно детально проаналізувати значення, складові, характерні особливості такого стану більш науково. Тож, ментальне благополуччя можна трактувати як певний стан, перебуваючи в якому людина може реалізувати свої здібності, подолати стресори, продуктивно працювати та мати бажання зробити певний внесок у життя своєї спільноти або ж суспільства загалом. Відповідно, до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя та насолоджуватися ним [2]. Таким чином, можна виокремити основні компоненти ментального благополуччя, а саме: *емоційне благополуччя*, тобто здатність відчувати позитивні емоції та задоволення від життя; *психологічна стійкість*, має на увазі здатність адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них; також *соціальна підтримка*, тобто наявність якісних соціальних зв'язків та наявність відчуття приналежності до спільноти; *самореалізація*, можливість досягати поставлених цілей та розвивати власний потенціал; *автономія*, своєрідна незалежність, в умовах якої людина може вчитися брати на себе відповідальності за власне актуальне благополуччя та майбутнє, саме за допомогою таких аспектів можна визначити наскільки комфортно людині жити в суспільстві, наскільки вона відкрита до пізнання світу, готова працювати над собою та прагнути до щастя, досягаючи своїх цілей і справляючись із життєвими викликами [5].

Безперечно, тиск воєнного стану є надто відчутним для суспільства, яке раніше могло приділяти увагу своєму ментальному благополуччю без впливу масштабних зовнішніх загроз, однак із початком війни рівень стресу та емоційного навантаження зріс настільки, що це відчув кожен. У такій реальності воєнний стан створює численні фактори, які негативно впливають на ментальне благополуччя, зумовлюючи значні зміни в емоційному стані, соціальних взаємодіях та загальному рівні життя громадян. Тому, слід приділити більше уваги таким аспектам, як: *постійний стрес*, тобто небезпека для життя, невизначеність майбутнього та страх за близьких призводять до хронічного стресу, в той же час і дистресу, який є його патологічною формою, що може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я [4]; *травматичні події*, тобто свідчення насильства; *втрати та руйнування* можуть спричинити посттравматичний стресовий розлад [1]; *соціальна ізоляція*, тобто вимушене переселення, втрата соціальних зв'язків та підтримки погіршують відчуття приналежності; *економічні труднощі*, те що давало людині відчуття стабільності, втрата роботи та фінансів підсилюють почуття тривоги та безнадії [4].

Дослідження показують, що життєдіяльність в умовах повномасштабної війни вплинула на погіршення стану фізичного та психічного здоров'я населення України. За даними Національного інституту стратегічних досліджень, 71% українців відчувають стрес або сильну знервованість. Основними причинами виступають: повномасштабна війна з росією (72%), фінансові складнощі (44%) [3]. Саме тому, необхідно зосередитись на найбільш ефективних стратегіях збереження ментального благополуччя в умовах війни [4]:

1) *Пошук соціальної підтримки* – спілкування з родиною, друзями та знайомими допомагає зменшити відчуття ізоляції та тривоги;

2) *Розвиток резильєнтності* – здатність адаптуватися до змін та стресових ситуацій є ключовою для збереження психічного здоров'я;

3) *Звернення до професійної допомоги* – психологи та психотерапевти можуть надати необхідну підтримку та стратегії подолання стресу;

4) *Практика самодопомоги* – техніки релаксації, медитація, фізична активність та хобі сприяють зниженню рівня тривоги та покращенню настрою;

5) *Інформування та освіта* – отримання достовірної інформації про події та способи реагування на стресові ситуації допомагає знизити невизначеність та страх;

6) *Залучення до волонтерської діяльності* – допомога іншим може підвищити відчуття власної значущості та покращити емоційний стан;

7) *Підтримка здорового способу життя* – регулярний сон, збалансоване харчування та фізична активність сприяють загальному благополуччю.

Таким чином, збереження ментального благополуччя в умовах воєнного стану є складним, але досяжним завданням. В сучасному світі досить важливо усвідомлювати вплив війни на психічне здоров'я та активно застосовувати стратегії підтримки та адаптації, такі як пошук соціальної підтримки, розвиток резильєнтності та звернення до професійної допомоги. Значну роль у підтримці ментального благополуччя відіграють саме соціальні ініціативи, психологічні служби, освітні програми та державна політика у сфері психічного здоров'я. Надання доступу до якісної психологічної допомоги, запровадження програм психологічної реабілітації та підвищення рівня обізнаності населення про методи подолання стресу є надважливими кроками для зменшення негативних наслідків війни для суспільства. Таким чином, комплексний підхід до збереження ментального благополуччя, що включає індивідуальні стратегії, підтримку спільноти та системні заходи на рівні держави, може значно покращити стан психічного здоров'я населення в умовах воєнного стану.

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