

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
АСОЦІАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ ПРИВАТНОЇ ФОРМИ ВЛАСНОСТІ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ  
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
РАДА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ ПРИВАТНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

## **ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**10 квітня 2025 р.**



**Київ 2025**

**УДК 159.9"364"(082)  
В43**

**Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану:** матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Київ, 10 квітня 2025 р. / Ред.: О.І. Тимошенко та ін. Київ: Видавництво Європейського університету, 2025. 349 с.

Збірник містить матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Виклики та перспективи розвитку психологічних знань в умовах воєнного стану», яка відбулася 10 квітня 2025 року.

*Матеріали в збірнику подано в авторській редакції (збережено стилістику, орфографію та мову). Автори опублікованих матеріалів несуть відповідальність за точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела тощо.*

Бєбєшкє К.М., Бєлєвїнє Т.І. Осєблївєстї нєдєннє псїхєтєрєпєвчїнєї дєпємєгї цївїлїнємє нєсєлєннєм з сїндрємєм вцїлїлєгє.....	261
Бєлємєсєв С.В., Блїнєв О.А. Інєдївїдєуєлїнї стїлї пєдєлєннє стрєсєвїх стєнїв студєнтємє псїхєлєгємє.....	263
Бєрєжнїй І.О., Бєлєвїнє Т.І. Осєблївєстї фєрмєуєвєннє укрєїнськєї нєцїєнєлїнєї їдєнтїчнєстї в крїзєвїй пєрїєд .....	265
Блїнєв О.А. Вплїв вїйнї нє псїхїчнє здрєв'є цївїлїнїх єсїб тє вїйськєвєслєжбєвцїв .....	268
Бєбрєв Є.В., Бєлєвїнє Т.І. Осєблївєстї рєзвїтєк ємпєтїї мєїбєтнїх псїхєлєгїв .....	270
Бєїкє М.В., Блїнєв О.А. Зв'єзєк ємєцїй тє тїлє в тєрєпїї трївєжнїх стєнїв нєсєлєннє .....	272
Бєїчєк Ю.О., Бєрєїчєк І.О. Mindfulness єк псїхєлєгїчнїй рєсєрєс у пєдєлєннї стрєсєу сєрєд жїнєк у кєнтєкстї вєєннїх вїклїкїв .....	274
Бєрїсєнкє В.Є., Пєсїчнїк І.Д. Рєлє псїхєлєгїчнєї вїтрївєлєстї у вїйськєвїх умєвєх .....	277
Вїпрєжкїнє С.Б., Онїщєнкє Ю.М. Арттєрєпїє єк мєтєд вїднєвлєннє псїхїчнєгє здрєв'є пїд чєс вїйнї .....	279
Влєсєк Д.А., Мєкєсїмєв М.В. Змїнє пєрєжївєнєв жїнєкємє ємєцїйнїх стєнїв пїд чєс вїйнї .....	281
Вєдєнє О.Б., Цїмбєл С.В. Рєсєрєсї кєгнїтївнє-пєвєдїнкєвєї тєрєпїї у рєбєтї зї стрєсєм в умєвєх вєєннєгє стєнє .....	283
Вєрєнєвє О.Ю., Бєрчїй М.С. Стрєсєстїєкїєстє студєнтїв в умєвєх вєєннєгє стєнє.....	285
Бєрєїчєк І.О., Гєцкє І.Ю. Рєзвїтєк псїхєлєгїчнєї рєзїлєєнтнєстї у вїмєшєнїх ємїгрєнтїв .....	288
Гєлєвєтєвє К.Є., Бєлєвїнє Т.І. Псїхєлєгїчнї умєвї рєзвїтєк ємєцїйнєї сємєрєгулєцїї жїнєк сєрєднєгє вїкєу в умєвєх хрєнїчнєгє стрєсєу .....	290
Гємєнєєк Г.В. Зєсєбї вїднєвлєннє псїхєлєгїчнїх рєсєрєсїв фєхївцїв в умєвєх вїйськєвєгє прєтїстєєннє .....	292
Дєбрїцє О.І., Блїнєв О.А. Псїхєлєгїчнї єсєблївєстї вїйськєвєї дїєлєннєстї в умєвєх пєдєлєннє склєднїх жїттєвїх сїтєуєцїй .....	294
Дєгєн Л.Л., Мєкєсїмєв М.В. Кємєнїкєтївнє вєзємєдїє єк чїннїк пєдєлєннє склєднїх жїттєвїх сїтєуєцїй .....	296
Зєвгєрєднє О. Пїдтрїмєкє мєнтєлєнєгє здрєв'є тє рєзвїтєк стїєкєстї шкєлєрїв в крїзєвїх умєвєх .....	298
Кєрєтєєвє І.Л., Бєлєвїнє Т.І. Мєхєнїзмї вплївє пєлїтїчнєї прєпєгєнєдї нє рїзнї вєрєстї нєсєлєннє .....	301
Бєрєїчєк І.О., Кїлїнє О.О. Сєцїєлєнї мєрєжї єк їнєструмєнт нєдєннє псїхєлєгїчнєї дєпємєгї в умєвєх вєєннєгє стєнє .....	304
Бєрєїчєк І.О., Кєбєцє І.О. Кєгнїтївнє-пєвєдїнкєвє тєрєпїє єк рєсєрєс в пєдєлєннє нєгєтївнїх псїхїчнїх стєнїв жїнєк в рєзулєтєтї бєївєвїх дїй.....	306
Кєрнєєв О.Л., Блїнєв О.А. Вплїв єкстрємєлєнїх сїтєуєцїй нє псїхїкє лєдїнї .....	308

### Список використаних джерел

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Видавництво «Свічадо», 2014. 408 с.
2. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю, затверджений Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13.12.2023 р.: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#n4>
3. State of ukrainians' mental health.Their attitude towards psychological help during the war. (GradusResearch,2022):[https://gradus.app/documents/313/Gradus\\_Research\\_Mental\\_Health\\_Report\\_ENG.pdf](https://gradus.app/documents/313/Gradus_Research_Mental_Health_Report_ENG.pdf)
4. Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 2. Аналітичний звіт координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України (жовтень 2023): <https://bbu.org.ua/doslidzhennya-gradus-research-mentalne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrainciv-do-psihologichnoi-dopomogi-pid-chas-viini-zhovten-2023/>
5. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Front. Psychiatry*, 2023. 14:1134780. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1134780: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10412819/>
6. Danyliuk I., Tokhtamysh O. Characteristics of war stress experienced by ukrainians. *Ukrainian Psychological Journal*. 2024. 1. 23-39. 10.17721/upj.2024.1(21).2.:[https://www.researchgate.net/publication/387401852\\_CHARACTERISTICS\\_OF\\_WAR\\_STRESS\\_EXPERIENCED\\_BY\\_UKRAINIANS](https://www.researchgate.net/publication/387401852_CHARACTERISTICS_OF_WAR_STRESS_EXPERIENCED_BY_UKRAINIANS)
7. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 19.07. 2024: <https://www.dec.gov.ua/mtd/home/>
8. Principles and practice of stress management / edited by Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk, Wesley E. Sime ; foreword by David H. Barlow. 3rd ed. 752 p.

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Воронова О.Ю.**

**кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології**

**Мукачівський державний університет  
Барчій М.С.**

**старший викладач кафедри психології  
Мукачівський державний університет**

Військові дії в країні, соціально-політична криза мають великий негативний вплив абсолютно на всі аспекти життєдіяльності населення, кризова ситуація вкрай негативно відображається на розвитку молоді, яка і без війни переживає кризовий етап у розвитку особистості. Під час воєнного стану в Україні, студентам необхідно вчитись справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість, задля того щоб надзвичайні ситуації не завдали шкоди їх особистості під час навчання.

Сучасні науковці звертають особливу увагу на виявлення детермінант стійкості до психічного стресу, її проявів у професійній та навчальній діяльності. Це відображено в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів (Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Л. Перліна, В.Корольчук, О.Чебикіна та ін.).

Погляди на визначення поняття «стресостійкості» серед науковців відрізняються. Деякі дослідники вважають, що стресостійкість полягає в здатності особистості успішно здійснювати певний вид діяльності у різноманітних ситуаціях, а інші тлумачать його як уміння особистості сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися великої витримки; здатність переносити вольові й емоційні навантаження без шкоди для соціуму та власного здоров'я [1].

Стресостійкість особистості – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [2]. Необхідно зазначити, що на адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів впливає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки. У дослідженнях В. Корольчук з'ясовано, що особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим рівнем врівноваженості. Це означає, що такі люди будуть стійкі до стресу, впевнені та активні, проявлятимуть емоційно-вольовий самоконтроль, низький рівень стресочутливості, особистісної і ситуативної тривожності, і в той же час – високі показники мотиваційної сфери, готовності до діяльності, загальної та професійної інтернальності, високий рівень функціональних можливостей нервової системи. Стресостійким особам властивий високий рівень асертивності, прояву активності, просоціальності, пошук соціальних контактів та підтримки інших людей. У той же час особи з низьким рівнем стресостійкості проявляють зворотні закономірності – значно нижчий рівень різноманітних показників стресостійкості, серед стратегій поведінки подолання стресу типовими в профілі є дії з уникненням, маніпуляції та прояву агресії [2].

Низький рівень стресостійкості – це нездатність людини протидіяти стресам, що призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Найчастіше це проявляється у виникненні різноманітних соматичних хвороб та посттравматичних стресових розладів (В. Берзін, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко).

В сучасних реаліях одним з основних збудників стресу виступає війна. Сьогодні, на жаль, війна – це наша реальність, яка прийшла на нашу землю, зруйнувала життя, домівки, плани на майбутнє. Кожен українець в цей час переживає емоції невизначеності, страху за близьких та країну, що призводить до виникнення надважкого стресу. Загалом, з психологічної точки зору, реакція стресом на кризові умови, в деяких випадках, має рятівну функцію для організму, проте, важливим є вчасно вжити заходів для виходу з стресу та запобігти виникненню складних наслідків. До стресогенних чинників, поява

яких була спричинена війною відносяться також підвищена тривожність; порушення сну; страх або паніка під час повітряної тривоги та знаходження в бомбосховищі; страх за власну безпеку; перепади настрою; погіршення пам'яті; зниження рівнів уважності та концентрації; порушення здатності навчатися; зменшення бажання комунікувати з людьми [3].

Психологічну стійкість (стійкість до стресу) підтримують внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісні) ресурси. Внутрішні ресурси: узгодженість реального і бажаного, самоповага; відповідність досягнень домаганням; відчуття сенсу життя, віра в досяжність визначених цілей; впевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком її власних зусиль і вчинків; уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення); високий рівень психологічної культури.

Оскільки людина є соціальною істотою, одним із ключових факторів збереження її психологічної стійкості в стресових ситуаціях є соціальна підтримка. Наявність сприятливого соціального оточення сприяє легшому подоланню життєвих труднощів, що, у свою чергу, зміцнює психологічну стійкість, зокрема й у період воєнного стану.

До індивідуальних особливостей, які спричиняють зниження стресостійкості, належать: підвищена тривожність; гнівливність, ворожість (особливо та, що придушується нами), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; тривалі негативні переживання; замкнутість. Крім того, знижують психологічну стійкість труднощі в самореалізації, сприйняття себе як невдахи, внутрішньо-особистісні конфлікти. Знання ресурсів стійкості людини до стресів дає їй можливість усвідомлено працювати над собою, запобігаючи їх негативній дії.

До найбільш досліджених особистісних ресурсів для подолання стресу належать: активна мотивація до подолання труднощів, сприйняття стресових ситуацій як можливості для набуття нового досвіду та особистісного розвитку; сила «Я-концепції», що включає самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості та самодостатність; активне життєве налаштування, оскільки чим енергійніше й усвідомленіше людина ставиться до життя, тим вищою є її психологічна стійкість у стресових умовах; позитивне та раціональне мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси, зокрема стан здоров'я та усвідомлення його цінності.

Збереження та підвищення стресостійкості студентів пов'язане з розвитком ресурсів, що сприяють подоланню негативних наслідків стресу. До таких ресурсів належать особистісні якості, ефективні поведінкові стратегії та активна життєва позиція. Сьогодні одним із найефективніших підходів до формування стресостійкості вважається тренінгова робота, яка включає різноманітні методи: групові дискусії, ігрові техніки, дихальні, релаксаційні та медитативні практики, техніки м'язового розслаблення, аутогенне тренування, вправи для розвитку ефективних моделей поведінки та комунікативних навичок, методи гештальттерапії, прийоми навіювання та вольової мобілізації.

Таким чином, саме стресостійкість допомагає людині уникнути дезорієнтації та різних розладів, сприяє збереженню внутрішньої гармонії, психічного здоров'я та високої працездатності. Володіння методами та техніками подолання стресу є надзвичайно важливим як для студентів, так і для викладачів. Розвиток стійкості до стресу дозволяє людині краще боротися з ним, уникати психічних розладів та зберігати своє фізичне і психічне здоров'я.

#### *Список використаних джерел*

1. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
3. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3–14.

## **РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ**

***Борейчук І.О.***

***кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
психології та соціальних технологій  
ПВНЗ «Європейський університет»***

***Гецько І.Ю.***

***здобувач магістерського рівня вищої освіти,  
спеціальність 053 «Психологія»  
ПВНЗ «Європейський університет»***

Психологічна резильєнтність є ключовим фактором успішної адаптації вимушених емігрантів до нових умов життя. Вона визначається як «здатність долати труднощі, адаптуватися до змін, відновлюватися після невдач і навіть трансформувати негативний досвід у можливість для зростання» [1]. Особливо важливим це питання стає в контексті вимушеної міграції, коли люди змушені залишати рідні домівки через війни, конфлікти або природні катастрофи.

Дослідження показують, що вимушені емігранти стикаються з численними стресорами, включаючи втрату соціальних зв'язків, культурний шок, мовний бар'єр, дискримінацію та економічні труднощі. За даними Міжнародної організації з міграції, «майже 71% біженців виявляють симптоми посттравматичного стресового розладу, депресії та тривоги» [2].

Розвиток психологічної резильєнтності є процесом, який включає кілька важливих компонентів. По-перше, це створення соціальної підтримки. «Соціальна підтримка є одним із найсильніших предикторів психологічного благополуччя серед біженців і мігрантів» [3]. Це може включати формальні структури підтримки (групи взаємодопомоги, консультаційні центри) та неформальні мережі (родина, друзі, релігійні громади).



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>