



***X Всеукраїнська
науково-практична
конференція***

**ОСОБИСТІСТЬ У КРИЗОВИХ
УМОВАХ ТА КРИТИЧНИХ
СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ**

12-13 листопада 2025 р.

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

УДК: 159.923:[316.4(082)+316.613.5]
ББК 88.372я431
О 72

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (протокол № 4 від 24 листопада 2025 р.).

Редакційна колегія:

Кузікова Світлана Борисівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Вертель Антон Вікторович – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Дворніченко Лариса Леонідівна – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Єрмакова Наталія Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Пасько Катерина Миколаївна – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Пухно Світлана Валеріївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Усик Дмитро Борисович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

О 72 Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали Х Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 листопада 2025 року), м. Суми / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2025. 452 с.

Збірник містить матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», що висвітлюють теоретичні та практичні результати досліджень проблем особистості в контексті її життєвого шляху, в умовах особистісних, міжособистісних і суспільних криз.

Особливу увагу приділено питанням збереження психічного здоров'я та надання психологічної допомоги людині в консультативно-терапевтичній практиці в умовах війни.

© Колектив авторів, 2025
Видано в авторській редакції
© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2025

<i>Кульбачна Є. В.</i>	психотравмуючого середовища Особливості психологічної стійкості дружин військовослужбовців	389
<i>Кушина Т. В.</i>	Теоретичні аспекти дослідження адаптації вимушених мігрантів	392
<i>Лавриненко Н. М.</i>	Психосоціальна підтримка ментального здоров'я українських переселенців у Німеччині	395
<i>Малишевська В. О.</i>	Основні характеристики стресостійкості педагогів закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану	397
<i>Морейченко О. В.</i>	Психологічні особливості прояву психологічної стійкості бійців в кризових та екстремальних умовах	398
<i>Мостова С. С.</i>	Психологічна стійкість працівників житлово- експлуатаційних послуг під час воєнного стану в Україні	400
<i>Осадчук О. П.</i>	Емоційна регуляція як чинник життєстійкості військовослужбовців	403
<i>Остапенко А. О.</i>	Соціально-педагогічний супровід дитини у кризових життєвих ситуаціях	404
<i>Осьмірко І. В.</i>	Використання когнітивно-поведінкових технік для зниження рівня тривожності серед внутрішньо переміщених осіб в Україні	406
<i>Панькевич Л. В.</i>	Вплив бойового стресу на психологічний стан військовослужбовців	408
<i>Парієнко Ж. М.</i>	Фактори, що впливають на процес адаптації військових до бойового середовища	409
<i>Рашевська І. В.</i>	Вимушене переміщення як стресогенний фактор: психологічні та соціальні наслідки	411
<i>Савіщенко В. Р.</i>	Психологічна гнучкість як чинник успішної адаптації ВПО до нових умов життя	413
<i>Сеньків О. І.</i>	Психологічні засади профілактики професійного стресу у медичних працівників, зайнятих в екстремальних умовах праці	415
<i>Синявська В. В.</i>	Особливості психологічного імунітету внутрішньо переміщених осіб в залежності від їхнього лімінального досвід	418
<i>Смелянець А. С.</i>	Особливості прояву емоційних станів українців- вимушених мігрантів внаслідок російської агресії	420
<i>Сойка Л. А.</i>	Самореалізація особистості в критичних ситуаціях життя	423
<i>Сотник О. І.</i>	Теоретичні аспекти дослідження психологічної готовності до навчання дітей старшого дошкільного віку в умовах війни	425
<i>Супрунова Н. А.</i>	Індивідуально-психологічні чинники та попередній життєвий досвід як предиктори темпу адаптації українських біженців	427
<i>Хоменко В. Б.</i>	Психологічні детермінанти та структурно- функціональні особливості емоційного стану дружин військовослужбовців	430
<i>Чайка Н. О.</i>	Психологічні особливості емоційного стану сімей безвісти зниклих військових та військовополонених	432
<i>Чернявська Ю. В.</i>	Психологічні особливості тривожності та депресивних станів у жінок вимушених мігранток з України	434

Гнучкість у зміні формату роботи (онлайн, змішане навчання), перебудова освітнього процесу відповідно до нових умов, здатність швидко реагувати на зовнішні виклики.

3. Ресурсність

Уміння мобілізувати внутрішні сили, шукати підтримку в колегам, родині, професійній спільноті. Важливим є також використання технік самодопомоги, релаксації, тайм-менеджменту.

4. Мотиваційна стійкість

Збереження професійної мотивації, усвідомлення значущості своєї ролі, орієнтація на допомогу дітям і батькам. Педагоги, які мають високий рівень мотивації, краще справляються зі стресом.

5. Комунікативна компетентність

Здатність до конструктивного спілкування, підтримки, емпатії. У воєнних умовах важливо вміти заспокоїти дитину, пояснити складні речі доступно, підтримати родину.

6. Професійна рефлексія

Усвідомлення власних емоційних станів, аналіз труднощів, здатність до самокорекції. Це дозволяє педагогу не «вигоріти» і зберігати ефективність.

Таким чином, стресостійкість педагогів ЗДО в умовах воєнного стану є багатокомпонентною характеристикою, що охоплює емоційні, мотиваційні, когнітивні та соціальні аспекти. Її розвиток є необхідною умовою збереження психічного здоров'я педагогів, ефективності освітнього процесу та психологічного благополуччя дітей.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на емпіричне вивчення рівня стресостійкості, розробку програм психологічної підтримки та тренінгів для педагогів, а також на створення інституційних механізмів захисту освітян у кризових умовах.

Морейченко Ольга Вікторівна

студентка Тернопільського національного педагогічного університету імені
Володимира Гнатюка (м. Тернопіль),
науковий керівник: д. психол. н., професор М. О. Орап

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ БІЙЦІВ В КРИЗОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

В умовах сучасних воєнних конфліктів особлива роль відводиться психологічній стійкості військовослужбовців. Сучасний борець стикається з високим рівнем небезпеки для життя, інтенсивними фізичними та психоемоційними навантаженнями, непередбачуваністю бойових ситуацій та постійним стресом. Психологічна стійкість виступає ключовою характеристикою, що дозволяє бійцю зберігати працездатність, приймати раціональні рішення та адекватно реагувати на зовнішні подразники навіть за умов екстремального ризику. Формування цієї стійкості передбачає не лише розвиток індивідуальних якостей, але й врахування колективних чинників,

взаємодії з підрозділом, соціальної підтримки та системної підготовки до стресових ситуацій. Цей процес є комплексним і багатовимірним, оскільки включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти, що взаємодіють між собою та забезпечують адаптацію особистості до бойових умов.

Мета даної статті полягає у дослідженні психологічних аспектів формування та підтримання стійкості бійців, виявленні факторів, що впливають на розвиток резильєнтності, та узагальненні практичних методик, які дозволяють підвищити ефективність бойових підрозділів. Розуміння цих аспектів дає змогу створювати комплексні програми підготовки, спрямовані на збереження психічного здоров'я, підтримання морального стану та мінімізацію наслідків психотравм.

Психологічна стійкість бійця є багатовимірним феноменом, який включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Когнітивна складова визначає здатність швидко аналізувати ситуацію, приймати рішення та адаптуватися до динамічних умов бойової обстановки. Емоційна складова проявляється у здатності контролювати страх, тривожність та агресивні реакції, підтримуючи оптимальний рівень мобілізації психічних ресурсів. Мотиваційний аспект включає прагнення виконувати бойові завдання, відповідальність перед побратимами та відданість військовому обов'язку. Соціальна складова проявляється через взаємодію з підрозділом, підтримку команди та довіру до командирів, що безпосередньо впливає на моральний стан та згуртованість особового складу (М. І. Нещадим).

Формування психологічної стійкості обумовлене поєднанням внутрішніх та зовнішніх факторів. Внутрішні включають індивідуальні особливості особистості, темперамент, досвід протистояння стресу та наявність навичок саморегуляції. Зовнішні фактори – рівень підготовки, організаційні умови служби, якість командування та соціальна підтримка підрозділу. Наукові дослідження українських психологів свідчать, що найбільш ефективне формування стійкості відбувається за умови гармонійного поєднання високого рівня внутрішньої мотивації та надійної групової підтримки (В. В. Ягупов).

Практична підготовка бійців до бойових дій включає комплекс тренінгів, спрямованих на розвиток психоемоційної стійкості. Це вправи на концентрацію уваги, моделювання екстремальних ситуацій, навчання методам контролю дихання та релаксації. Наприклад, у тренінгах Збройних Сил України використовуються вправи, які імітують реальні бойові ситуації, що дозволяє бійцям навчитися швидко відновлювати концентрацію та приймати ефективні рішення у стресових умовах. Учасники таких програм відзначають підвищення впевненості у власних силах та здатності діяти адекватно навіть у непередбачуваних умовах (Є. Смірнов).

Не менш важливим є підтримання психологічної стійкості безпосередньо під час бойових дій. Сюди входять групові взаємодії та соціальна підтримка. Почуття належності до підрозділу, взаємна допомога та довіра до командирів знижують рівень стресу, покращують моральний стан і сприяють швидкому відновленню після травматичних подій. Досвід українських підрозділів

демонструє, що бійці, які отримують регулярну психологічну підтримку, швидше адаптуються до складних умов і демонструють вищу ефективність виконання завдань (Л.М.Карамушка, О.М.Кокун).

Формування стійкості неможливе без системного моніторингу психоемоційного стану особового складу. Регулярне оцінювання рівня тривожності, використання стандартизованих опитувальників та консультування психологів дозволяють виявляти бійців із підвищеним ризиком психічних розладів та проводити своєчасні профілактичні заходи. У «Методичні рекомендації Міністерства оборони України з психологічної реабілітації військовослужбовців» підкреслюють важливість комплексного підходу, який поєднує індивідуальні та групові методики, а також застосування цифрових інструментів психологічного супроводу.

Особлива увага приділяється післявоєнній реабілітації. Вона включає індивідуальні та групові консультації, психотерапевтичні програми та когнітивно-поведінкові тренінги, спрямовані на відновлення психічного та соціального функціонування, зниження наслідків психотравм і інтеграцію у цивільне життя. Практика українських військових психологів показує, що комплексна реабілітація сприяє покращенню емоційного стану, підвищує мотивацію до служби та ефективність взаємодії в підрозділі (М. І. Нещадим, Є. Смірнов, О. Кокун).

Таким чином, психологічна стійкість бійця є результатом багаторівневого та інтегрованого підходу, який включає навчання, соціальну підтримку, індивідуальні стратегії саморегуляції та післявоєнну реабілітацію. Ефективна психологічна підготовка, системний моніторинг стану особового складу та доступ до фахової допомоги забезпечують високу боєздатність підрозділів і мінімізують ризик довготривалих психічних наслідків бойових дій.

Мостова Світлана Сергіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ЖИТЛОВО-ЕКСПЛУАТАЦІЙНИХ ПОСЛУГ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Вивчення психологічної стійкості особистості є вагомою та актуальною темою сьогодення, у зв'язку з підвищенням економічної та соціальної нестабільності під час воєнного стану в Україні, збільшенням впливу різноманітних стресових факторів. Такі причини безпосередньо стимулюють до спаду результатів професійної діяльності та погіршення психологічного здоров'я.

Незважаючи на наявні дослідження інноваційна система підготовки кадрів часто не забезпечує належного опанування навичок психологічної стійкості, що ускладнює адаптацію спеціалістів до реальних обставин роботи.

Професійна діяльність особистості є різноплановою, що віддзеркалюється