

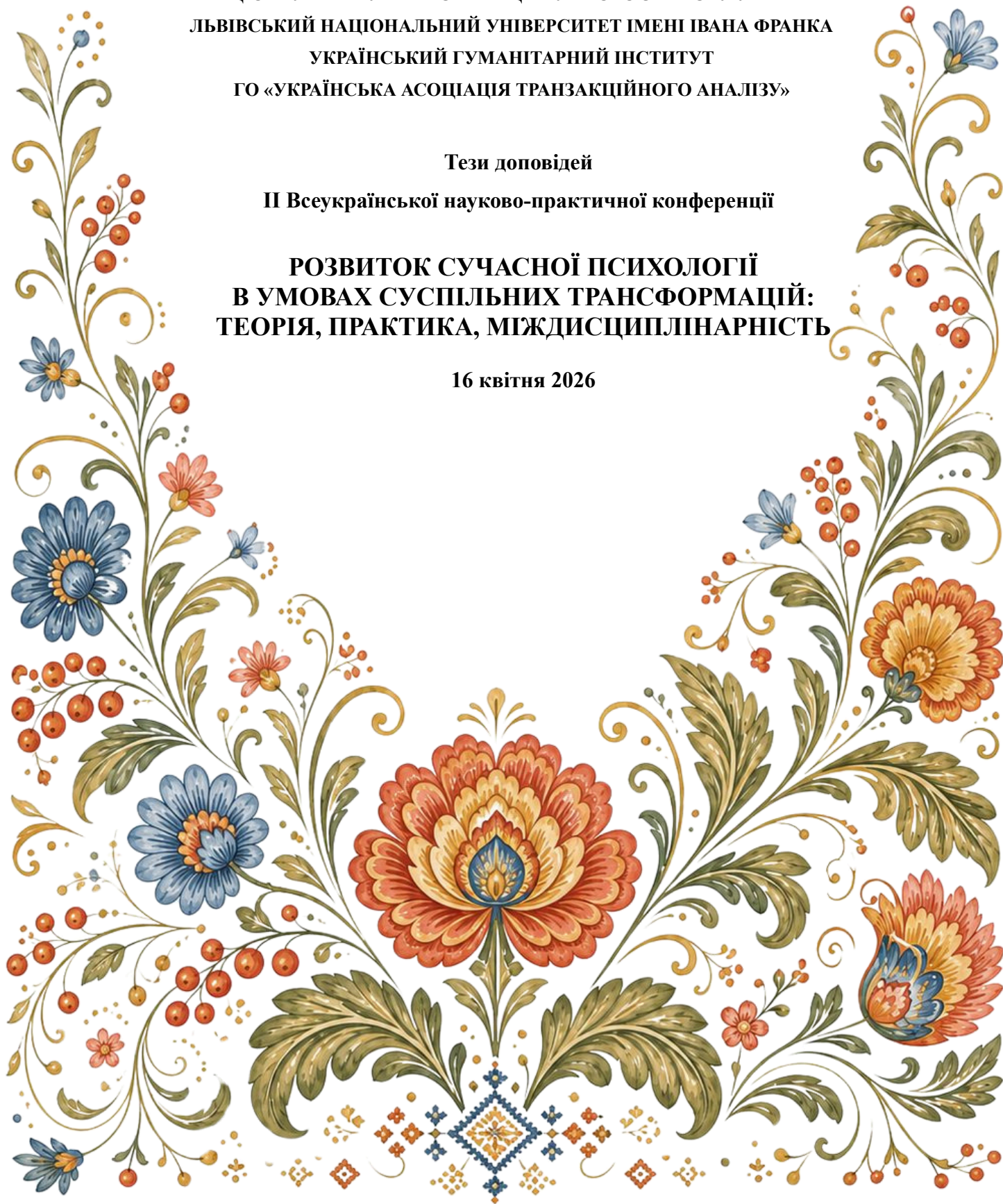
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ
ГО «УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ»

Тези доповідей

II Всеукраїнської науково-практичної конференції

**РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ:
ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА, МІЖДИСЦИПЛІНАРНІСТЬ**

16 квітня 2026



УДК 159.9(062.552)

Тези доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції «РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ: ТЕОРІЯ, ПРАКТИКА, МІЖДИСЦИПЛІНАРНІСТЬ» (16 квітня 2026). Відп.ред.: Яворська Г.Ю., Яворський М.В., Сіренко А.Є., Мордюшенко С.М., Кривопишина К.С.. [Електронне видання]. Івано-Франківськ: Карпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2026. 258 с.

Рекомендовано до видання вченою радою факультету психології Карпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол №9 від 23 квітня 2026 року)

Збірник тез підготовлено за підсумками II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Розвиток сучасної психології в умовах суспільних трансформацій: теорія, практика, міждисциплінарність», яка відбулася 16 квітня 2026 року. У наукових доповідях представлено результати досліджень у галузях соціальної, клінічної, педагогічної, організаційної та реабілітаційної психології, з акцентом на сучасні виклики розвитку особистості та функціонування психіки.

Значну увагу приділено проблемам психічного здоров'я в умовах війни та соціальної нестабільності, зокрема питанням стресу, тривожності, депресивних станів, стресостійкості та психологічної адаптації різних груп населення. Розглянуто вплив цифрового середовища на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, а також особливості міжособистісної взаємодії, професійного розвитку та формування психологічного благополуччя.

У збірнику висвітлено сучасні підходи до психодіагностики, психологічного консультування та психотерапії, зокрема когнітивно-поведінкові та супервізійні практики. Видання відображає тенденцію до інтеграції теорії та практики й буде корисним для психологів, педагогів, психотерапевтів, соціальних працівників, студентів і науковців.

Букея Світлана. Актуальність психологічного супроводу першої вагітності у жінок зрілого репродуктивного віку.....	57
Вірста Наталія. Когнітивно-поведінкова терапія у психологічній допомозі жінкам молодого віку із підвищеною тривожністю.....	60
Галюк Яна. Вплив дефіциту та структури сну на суб'єктивну оцінку когнітивних функцій особистості.....	62
Гелетюк Андріана. Міжособистісні стосунки кардіохворих у контексті психосоматичних захворювань.....	64
Гинда Олег. Основні чинники емоційного вигорання соціальних працівників в умовах війни.....	66
Говера Ірина. Дослідження психологічних ресурсів подолання травматичних та екзистенційних криз у дорослих.....	69
Головченко Валерія. Терапевтичний потенціал волонтерської діяльності у психологічному відновленні особистості, що пережила психотравмівний досвід.....	73
Гончаровська Галина, Чіп Руслана. Соціально-психологічні чинники формування безпечної поведінки дорослих в умовах війни.....	76
Дев'ятка Наталія. Роль конструктивного гумору як ресурсу подолання агресивних тенденцій у підлітковому віці.....	80
Запухляк Наталія. Особливості подолання кризових станів у людей середнього дорослого віку в умовах воєнного стресу: роль резильєнтності та coping-стратегій.....	81
Кіщук Андріана. Роль кумулятивної травми особистості у розвитку синдрому професійного вигорання серед фахівців допомагаючих професій.....	84
Князевич Ірина. Особливості психологічних ресурсів стресостійкості молоді в період війни.....	86
Коваленко Дарія. Вплив мозочкової стимуляції на активізацію пізнавальних процесів учнів молодшого шкільного віку.....	89
Крикун Л., Бабич В. Психосоматичні прояви тривожності в умовах воєнного стресу.....	91
Кухарук Марта. Чинники резильєнтності (психологічної стійкості) у підлітків у період повномасштабної війни в Україні.....	93
Лукавецька Олександра. Психологічна сутність вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: теоретичний аналіз.....	96
Мицкан Тетяна. Психоемоційні особливості жінок із гіпотиреозом: психосоматичний та клініко-психологічний аналіз.....	98
Міщенко Марина. Сучасні підходи до профілактики психоемоційних розладів.....	100
Монда Богдана. Проблеми пізньої діагностики розладу дефіциту уваги з гіперактивністю у дорослому віці.....	102
Пилип Надія. Психологічні чинники формування розладів харчової поведінки у молоді в умовах впливу соціальних мереж.....	107
Рещук Євгенія. Сучасні методи та стратегії роботи психолога з дітьми із розладами аутистичного спектра.....	111
Сембай Мирослава. Соціально-психологічні механізми зниження стресу у родин військовослужбовців.....	114

Дослідження виявило, що окрім базових методів, значну роль відіграють додаткові підходи, такі як нейрокорекція, анімалотерапія, холдинг-терапія, арттерапія та сучасні цифрові інструменти. Успішна терапія також передбачає обов'язкову інтеграцію батьків у корекційний процес для забезпечення безперервної роботи в домашніх умовах. Зважаючи на стрімку негативну динаміку діагностування розладу аутистичного спектра, існує безперечна потреба у постійному впровадженні сучасних методів його корекції.

Сембай Мирослава

студентка, 1 курс магістратури,
спеціальність 053 “Психологія”,
наук. керівн: к. психол. н., викл. Блозва Павло Ігорович,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ У РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ. У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні суттєво зростає психологічне навантаження не лише на військовослужбовців, а й на членів їхніх родин. Сім'ї військових змушені жити в умовах постійного напруження, невизначеності, зміни соціальних ролей та тривоги за життя близької людини. Це впливає на їхній психологічний стан, викликає стрес, тривожність, емоційне виснаження.

Дослідження засвідчують, що війна є потужним стресогенним фактором, який спричиняє зростання тривожності, емоційного виснаження та посттравматичних проявів (Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., 2024). Водночас встановлено, що в умовах тривалого стресу відбувається порушення сімейної рівноваги, зниження якості комунікації та емоційної регуляції між членами родини (Усик Д. Б., Кайдалова А. В., 2025).

Актуальність дослідження. У сучасній психології стрес розглядається як багаторівневий процес, що формується внаслідок взаємодії індивідуальних та соціальних чинників. Він виникає не лише як реакція на складні обставини, а як результат того, як людина сприймає їх та справляється з ними (Лазарус Р., 1991). Тобто важливо не тільки те, що відбувається, а й те, як саме людина це оцінює і які ресурси має для подолання труднощів. У зв'язку з цим необхідно дослідити соціально-психологічні механізми, які допомагають знижувати рівень стресу у родин військовослужбовців і підтримувати їхній психоемоційний стан.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати соціально-психологічні механізми зниження стресу у родин військовослужбовців.

Дослідження має теоретичний характер і ґрунтується на використанні загальнонаукових методів. У роботі застосовано аналіз наукових джерел з проблеми стресу та психологічної адаптації, узагальнення сучасних підходів до розуміння копінг-стратегій, систематизацію результатів досліджень щодо впливу соціальної підтримки.

Основні результати дослідження. У результаті аналізу наукових джерел було визначено основні механізми, які допомагають знижувати рівень стресу у родин військовослужбовців. Одним із найважливіших факторів є підтримка з боку близького оточення. Родина, друзі, колеги або соціальні групи допомагають людині відчувати, що

вона не залишається наодинці зі своїми переживаннями. Емоційна підтримка знижує відчуття тривоги, інструментальна (допомога у побутових або практичних питаннях) зменшує навантаження, а інформаційна допомагає краще розуміти ситуацію. Усе це разом сприяє стабілізації емоційного стану (Асєєва Ю. О. та ін., 2024).

Наступними способами подолання стресу є копінг-стратегії. Важливу роль відіграє те, як саме людина реагує на складні ситуації. Активні та конструктивні стратегії, такі як пошук рішень, планування дій або звернення по допомогу, допомагають краще контролювати ситуацію і знижують рівень напруження. Натомість уникнення проблем, заперечення або емоційне «відключення» часто лише поглиблюють стрес і призводять до внутрішнього виснаження (Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., 2024).

Також важливу роль відіграє те, як члени родини спілкуються між собою. Сім'я є основним джерелом підтримки, тому якість взаємин у ній має велике значення. Відкрите спілкування, можливість обговорювати переживання, взаємна довіра та підтримка зменшують психологічне напруження. У випадках, коли в родині відсутній діалог або присутні конфлікти, рівень стресу, навпаки, зростає, оскільки людина не має можливості розвантажити свої емоції (Усик Д. Б., Кайдалова А. В., 2025).

Ще одним механізмом боротьби зі стресом є психологічна стійкість (іншими словами, резильєнтність) – це здатність людини адаптуватися до складних умов і відновлюватися після стресу. Цей механізм пов'язаний зі здатністю людини витримувати складні життєві умови та поступово відновлюватися після них. Люди з вищим рівнем психологічної стійкості краще адаптуються до невизначеності, менше піддаються паніці та швидше повертаються до стабільного емоційного стану після стресових подій.

Варто зауважити, що важливим ресурсом є наявність життєвого сенсу, цінностей та розуміння значущості того, що відбувається. Якщо людина розуміє, заради чого вона переживає труднощі, їй легше їх витримувати, адже усвідомлення значущості подій допомагає зменшити внутрішню напругу.

Усі ці механізми взаємопов'язані і разом допомагають людині краще адаптуватися до складних умов життя. Вони не діють окремо, а утворюють цілу систему психологічної підтримки та адаптації. Це особливо важливо в умовах тривалого стресу, пов'язаного з війною.

Висновки. Отже, стрес у родин військовослужбовців є закономірною реакцією на тривалу напружену ситуацію, пов'язану з війною, невизначеністю та емоційною загрозою за близьких людей. Він проявляється у вигляді підвищеної тривожності, емоційного виснаження та труднощів у повсякденному функціонуванні. Водночас результати теоретичного аналізу показують, що рівень стресу може бути суттєво знижений завдяки використанню соціально-психологічних ресурсів. Найбільш значущими серед них є соціальна підтримка, конструктивні способи подолання труднощів, якісна сімейна комунікація, психологічна стійкість та наявність життєвого сенсу.

Перспективним напрямом подальших досліджень є більш глибоке вивчення того, як саме ці механізми проявляються у різних типах сімей військовослужбовців. Також планується проведення емпіричного дослідження у вигляді анкетування членів родин військовослужбовців з метою виявлення найбільш дієвих, на їхню думку, соціально-психологічних механізмів зниження стресу. Отримані результати дадуть змогу проаналізувати реальний досвід подолання стресу та порівняти його з теоретичними положеннями, що дозволить уточнити наявні наукові уявлення.