

SCI-CONF.COM.UA

SCIENCE, TECHNOLOGY AND GLOBAL CHALLENGES



**PROCEEDINGS OF III INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
NOVEMBER 6-8, 2025**

**TOKYO
2025**

SCIENCE, TECHNOLOGY AND GLOBAL CHALLENGES

Proceedings of III International Scientific and Practical Conference
Tokyo, Japan
6-8 November 2025

**Tokyo, Japan
2025**

UDC 001.1

The 3rd International scientific and practical conference “Science, technology and global challenges” (November 6-8, 2025) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2025. 589 p.

ISBN 978-4-9783419-7-6

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Science, technology and global challenges. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2025. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-technology-and-global-challenges-6-8-11-2025-tokio-yaponiya-arhiv/>.

Editor

Komarytsky M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: tokyo@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2025 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2025 CPN Publishing Group ®

©2025 Authors of the articles

PEDAGOGICAL SCIENCES

- | | | |
|-----|---|-----|
| 49. | Бойко В. П.
СИСТЕМАТИЗАЦІЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ ІНФОРМАЦІЇ | 332 |
| 50. | Злагода Д. О.
ДИСКУСІЇ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ
МАЙБУТНІХ ІТ-ФАХІВЦІВ | 339 |
| 51. | Мельник Н. О., Ревенко О. С., Сотнікова Є. В.
ІНТЕГРАЦІЯ STEM-ОСВІТИ У ПРОЦЕС НАЦІОНАЛЬНО-
ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЯК СКЛАДОВА
СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ | 345 |
| 52. | Наточій А. Д., Тимофєєв В. П.
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК УРАЖЕННЯ МАЛОРОЗМІРНИХ
РУХОМИХ ПОВІТРЯНИХ ЦІЛЕЙ (БПЛА) В СИСТЕМІ
СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛЩЕЙСЬКИХ | 350 |
| 53. | Філь Н. Г., Півтораніс Н. Б., Філь В. М.
ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ РОЛЬ В
ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ | 354 |
| 54. | Чуб Г. М.
ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ: ЛІТЕРАТУРНЕ ТА ІСТОРИЧНЕ
КРАЄЗНАВСТВО ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ НА УРОКАХ ТА В ПОЗАКЛАСНІЙ
РОБОТІ | 364 |

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

- | | | |
|-----|--|-----|
| 55. | Pulieva M. Yu.
PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF CHILDREN'S EMOTIONAL
READINESS FOR SCHOOL | 375 |
| 56. | Абсаямова Л. М., Лисак В. М.
ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС
ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ТЕРОРИСТИЧНОЇ
ЗАГРОЗИ | 379 |
| 57. | Большакова А. М., Сокол М. О.
ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ФАКТОРИ
РИЗИКУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ | 384 |
| 58. | Власова І. В., Ушакова І. М.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА
КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК-ПОЛЩЕЙСЬКИХ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ | 393 |
| 59. | Калашнікова К. С., Шевченко Р. П.
КРЕАТИВНІ АКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В
УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ЕМІГРАЦІЇ | 399 |
| 60. | Лугова В. М., Паславська О. В., Безкровна Є. В.
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПЕРІОД
ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ | 407 |

УДК 159.944.4:159.923.2-053.5:37.015.3

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Лугова Вікторія Миколаївна

к.е.н., доцент

Харківський національний економічний університет

імені Семена Кузнеця,

Паславська Олена Володимирівна

учитель вищої категорії

звання: старший учитель

Комунальний заклад "Харківський ліцей № 57"

Харківської міської ради Харківської області

Безкровна Єлизавета Владиславівна

учениця 10 класу

Комунальний заклад "Харківський ліцей № 57"

Харківської міської ради Харківської області

м. Харків, Україна

Анотація. У статті розглянуто психологічні чинники формування стресостійкості школярів у період воєнних викликів. Визначено сутність поняття «стресостійкість», умови та ресурси, що сприяють її розвитку в учнів різного віку. Проаналізовано вплив воєнних подій на психоемоційний стан дітей і підлітків, окреслено роль сім'ї, педагогів та шкільного психолога у підтримці психологічної рівноваги дитини. Запропоновано практичні шляхи підвищення рівня стресостійкості та рекомендації для освітнього середовища в умовах кризових ситуацій.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, школярі, воєнні виклики, психологічні чинники, ресурси подолання, адаптація, психічне здоров'я.

Проблема стресу та стресостійкості посідає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці, адже темп життя, соціально-економічні зміни, а особливо воєнні події в Україні суттєво впливають на психічне здоров'я

людини. У нинішніх умовах діти та підлітки переживають не лише навчальні труднощі, а й постійний емоційний тиск, невизначеність, втрату відчуття безпеки, що призводить до хронічного стресу. Саме тому питання розвитку стресостійкості особистості школярів набуває особливої ваги. Високий рівень стресостійкості дозволяє дитині адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати віру у власні сили та ефективно навчатися навіть у складних життєвих обставинах. Сучасна українська школа стає не лише освітнім, а й психолого-педагогічним простором підтримки, у якому формується здатність учнів протистояти деструктивному впливу стресу. Тому наукове осмислення сутності стресостійкості, умов і ресурсів її розвитку має не лише теоретичне, а й практичне значення – для педагогів, психологів, батьків і всього суспільства.

Поняття «стрес» було запроваджене канадським фізіологом Гансом Сельє у 1936 році. Він визначив його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища, що потребує адаптації [1]. І сьогодні проблема стресостійкості є об'єктом досліджень як зарубіжних (Г. А. Бонанно [2], С. М. Саутвік [3], С. Хобфол [4], М. Танер, С. Франсіс [5] та ін), так і українських учених (А. Шишин, Т. Пономаренко [6], О. Чиханцова [7], О. Когут [8], С. Беляєв, Л. Кондрацька, О. Бабельчук [9], Е. Панасенко, В. Савіщенко [10] та ін). Учені розглядають її як інтегральну властивість особистості, яка визначає здатність зберігати психічну рівновагу, конструктивно долати стресові ситуації й відновлюватися після них.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності стресостійкості особистості, виявленні психологічних умов і ресурсів її розвитку, а також визначенні особливостей формування стресостійкості школярів у період воєнних викликів.

Стрес – це емоційно-психологічний стан напруження, що виникає у відповідь на складні, загрозливі чи непередбачувані події. Він мобілізує адаптаційні ресурси організму, проте за тривалого впливу може призводити до виснаження, тривоги, порушення поведінки та соматичних розладів. У сучасній психології стрес розглядають не лише як негативне явище, а й як стимул до

розвитку, якщо особистість володіє достатнім рівнем стресостійкості.

Стресостійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що відображає її здатність ефективно діяти в умовах стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу, працездатність і психічне здоров'я. Вона включає п'ять взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий, фізіологічний і соціальний. Когнітивний компонент пов'язаний зі сприйняттям та переоцінкою ситуації; емоційно-вольовий – з умінням контролювати почуття та підтримувати самоконтроль; поведінковий – з практичними стратегіями подолання стресу; фізіологічний – із витривалістю та здатністю до відновлення; соціальний – із почуттям підтримки, довіри й належності до спільноти. Таким чином, стресостійкість – це не лише риса характеру, а комплексна система, яка поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні та біологічні процеси.

Формування стресостійкості відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, які в науковій літературі позначають як психологічні умови та психологічні ресурси. Психологічні умови – це зовнішнє середовище, у межах якого формується здатність особистості до подолання стресу. До них належать психологічно безпечна атмосфера в освітньому закладі, підтримка з боку вчителів і батьків, позитивний соціальний клімат, можливість самовираження, педагогічні технології розвитку емоційної компетентності, рефлексії та саморегуляції. Саме через взаємодію з цими умовами активізуються внутрішні ресурси дитини.

Психологічні ресурси – це внутрішні можливості, які забезпечують адаптацію до стресових впливів. Їх поділяють на кілька рівнів:

- когнітивні (знання, усвідомлення, мислення, здатність до переоцінки подій);
- емоційні (самоконтроль, оптимізм, здатність до відновлення позитивного настрою);
- поведінкові (активність, копінг-стратегії, ініціатива);
- соціальні (підтримка, емпатія, взаємодія, почуття спільності);
- мотиваційно-ціннісні (віра у власні сили, орієнтація на успіх,

життєві цілі);

- фізіологічні (ресурс здоров'я, відпочинку, сну, рухової активності).

Взаємодія умов і ресурсів створює цілісну систему психологічної стійкості. З одного боку, сприятливе середовище сприяє накопиченню ресурсів, з іншого – саме ресурси дозволяють дитині ефективно використовувати надані можливості. Таким чином, розвиток стресостійкості є результатом постійної взаємодії особистості та середовища [11].

Особливості стресостійкості школярів у період воєнних викликів зумовлені тим, що діти перебувають у ситуації підвищеної тривоги, невизначеності та втрати почуття безпеки. У молодших школярів стрес проявляється у вигляді плаксивості, тривожності, соматичних симптомів; у підлітків – агресивністю, замкнутістю, апатією; у старшокласників – депресивними настроями, страхом за майбутнє, зниженням мотивації. Проте саме в умовах війни у дітей активізуються певні компенсаторні механізми: зростає рівень вольових якостей, розвивається емпатія, усвідомлення спільності, прагнення допомагати іншим. Соціальна підтримка вчителів, родини, однолітків виступає потужним буфером, який знижує інтенсивність стресових реакцій.

Психологічна допомога школярам у цей період повинна бути спрямована не лише на зменшення тривожності, а й на розвиток внутрішніх ресурсів. Доцільно формувати навички саморегуляції, релаксації, позитивного мислення, навчати дітей виявляти та усвідомлювати свої емоції, використовувати конструктивні копінг-стратегії. Важливо також створити в освітньому середовищі умови психологічної безпеки – атмосферу прийняття, довіри та підтримки, де дитина відчуватиме себе захищеною й значущою.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що стресостійкість школярів – це динамічна система, яка формується у процесі взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні й фізіологічні складові. Вона не означає відсутності стресу, а виявляється у здатності ефективно адаптуватися, зберігати психологічну рівновагу й

продовжувати розвиватися навіть у складних обставинах.

Теоретичний аналіз проблеми стресу та стресостійкості дозволяє зробити низку узагальнень. По-перше, стресостійкість – це не вроджена якість, а результат розвитку особистості в певних соціально-психологічних умовах. По-друге, ефективне формування стресостійкості можливе лише за умови поєднання зовнішніх впливів (підтримувальне середовище, психологічна безпека, педагогічна взаємодія) з внутрішніми ресурсами (самоконтроль, оптимізм, адаптивність, соціальна підтримка). По-третє, у період воєнних викликів розвиток стресостійкості школярів стає одним із ключових напрямів діяльності психологічної служби освіти, адже саме вона забезпечує збереження психічного здоров'я, стабільність емоційного стану й здатність дитини залишатися активною, гнучкою та життєздатною у мінливому світі.

ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Selye H. The stress of life : [monograph]. 2nd ed. New York : McGraw-Hill Education, 1984. 544 p.
2. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 2004. Vol. 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
3. Southwick S. M. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. 3rd Edition. Cambridge University Press, 2023. 282 p
4. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324.
5. Tanner M. A., Francis S. E. Protective Factors for Adverse Childhood Experiences: The Role of Emotion Regulation and Attachment. *Journal of Child and Family Studies*. 2025. Vol. 34, pp.25–40. DOI : 10.1007/s10826-024-02989-7
6. Шипин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 16. С. 64–71. URL:

<https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9>

7. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021 р. 319 с.

8. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг : Вид. Роман Козлов, 2021. 277 с.

9. Беляєв С. Б. Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. Академічні візії. Вип. 33. 2024. URL: <https://academyvision.org/index.php/av/article/download/1243/1155/1170>

10. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. Вип 6. С. 31–42

11. Лугова В.М., Паславська О.В., Безкровна Є.В. Стресостійкість школярів у період воєнних викликів: психологічні чинники та ресурси подолання. Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «Modern Perspectives on Global Scientific Solutions» (October 13-15, 2025, Bergen, Norway). European Open Science Space, 2025. 255-260 pp URL : https://www.eoss-conf.com/wp-content/uploads/2025/10/Bergen_Norway_13.10.25.pdf