

Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра психології та соціальної роботи



**Матеріали**  
**IV Всеукраїнської науково-практичної**  
**конференції молодих вчених**

**«ОСОБИСТІТЬ І СУСПІЛЬСТВО:  
ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ  
КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ»**

30 квітня 2026 року  
м. Тернопіль

ТелеМіністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет  
Одеський державний університет внутрішніх справ  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця  
Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України  
Всеукраїнська громадська організація «Український центр психології безпеки»  
Громадська організація «Інтелектуальний штаб громадянського суспільства»

# **ОСОБИСТІТЬ І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ВИМІРИ КОВІТАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

**Матеріали  
IV Всеукраїнської науково-практичної конференції  
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

**30 квітня 2026 року**

Україна  
Тернопіль – 2026

УДК: 159.9 : 364 : 37.01/.09

О 75

Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії :  
О 75 матеріали ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції,  
(м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня  
2026 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 661 с.

Збірник укладено на основі матеріалів доповідей учасників ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії». До збірника увійшли статті й тези доповідей з актуальних питань соціономічного спрямування, котрі критеріально диференційовано на чотири тематичних напрями: 1) життєві обставини як детермінанта поведінки і розвитку особистості; 2) стратегії і тактики відповідального вибору соціально-рольової позиції особистості; 3) психосоціальні інваріанти поведінки особистості в різних життєвих обставинах; 4) центри самоусвідомлення громадянського суспільства та особистості в сучасних українських реаліях.

Збірник стане у нагоді науковим, науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти і наукових установ, докторантам, аспірантам, студентам, психологам, педагогам, соціальним працівникам, правозахисникам, працівникам органів державної влади та місцевого самоврядування, іншим особам, яких цікавлять актуальні проблеми соціально-гуманітарної сфери й ефективні способи їх вирішення.

Матеріали конференції публікуються в авторській редакції. Організаційний комітет не завжди поділяє думки учасників конференції.

Усі права захищені. За будь-якого використання матеріалів конференції посилання на джерело є обов'язковим.

© Західноукраїнський національний університет, 2026

## НАУКОВИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

**Андрій Гірняк** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Анатолій Фурман** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Оксана Фурман** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Сергій Шандрук** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Надія Буняк** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Нігора Хазратова** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Іванна Парфанович** – доктор педагогічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

**Віталій Панок** – доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, директор Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України, в.о. академіка-секретаря Відділення психології та спеціальної педагогіки НАПН України

**Жанна Богдан** – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і соціології Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

**Тамара Хомуленко** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

**Елліна Панасенко** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

**Оксана Осетрова** – доктор філософських наук, професор, професор кафедри соціальної роботи та управління соціальними процесами Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

**Олена Бабчук** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ

**Іван Сулятицький** – кандидат психологічних наук, доцент, голова ГО «Український центр психології безпеки»

**Олександр Деркач** – Віце-Президент ВГОІ «Союз Чорнобиль України», Голова Тернопільської обласної організації інвалідів ВГОІ «Союз Чорнобиль України».

## ЗМІСТ

### НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПЛАТФОРМА І «ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОВЕДІНКИ І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ»

1. **Фурман А.** Особистість В. А. Роменця і його натхненний творчий шлях...18
2. **Богдан Ж.** Психологічні механізми саморегуляції особистості в умовах хронічного стресу та невизначеності.....22
3. **Хомуленко Т., Криничко В.** Психосоціальні виміри здоров'я: салютогенний підхід .....26
4. **Vabchuk O.** Features of personality behavior in conditions of uncertainty.....29
5. **Vabchuk M.** Psychological support for persons in difficult life circumstances...32
6. **Ватан Ю.** Особистісна автономія як чинник подолання життєвої кризи.....35
7. **Ребуха Л., Тримбуляк Н.** Розвиток емпатії у підлітковому віці як психолого-педагогічна проблема сучасності.....38
8. **Сікорська Л.** Життєві обставини військової служби як детермінанта психологічних характеристик особистості (на прикладі мобілізованих та добровольців).....41
9. **Синиця С., Бандоліш В.** Напрями вдосконалення соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах приймаючої громади (на прикладі м. Івано-Франківськ).....45
10. **Синиця С., Сливка А.** Соціальна підтримка дітей та молоді в умовах воєнного стану (на прикладі м. Івано-Франківськ).....48
11. **Стефанишин Л., Сенік Я.** Соціально-педагогічна робота із сім'ями та дітьми в умовах територіальної громади.....51
12. **Підгурська І., Бача Ю.** Чому традиційні методи виховання втрачають ефективність?.....54
13. **Пришляк В.** Значення групової психотерапії у процесі соціально-психологічної реабілітації.....57
14. **Яценко Е., Данилюк Я.** Психосоціальні наслідки вимушеного переселення та навчальна успішність внутрішньо переміщених осіб..... 60
15. **Нагорняк О.** Вплив життєвих криз на професійну мобільність фахівця.....63
16. **Задорожна А.** Розвиток психологічної гнучкості як основи самоактуалізації працівників сфери маркетингу в умовах криз.....67
17. **Шаюк Я.** Житлові умови як психосоціальний вимір якості життя особистості .....71
18. **Копач Б.** Взаємозв'язок релігійної толерантності з життєвим досвідом та ціннісними орієнтаціями.....73
19. **Дробишевська В.** Порушення вікової динаміки розвитку дітей в умовах війни.....76

**Жанна Богдан**

*докторка психологічних наук, доцентка,  
завідувачка кафедри психології і соціології,*

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

У сучасних умовах суспільних трансформацій, що супроводжуються підвищеним рівнем невизначеності та хронічного стресу, особливої значущості набуває здатність особистості підтримувати психоемоційну рівновагу. У цьому контексті саморегуляція розглядається як один із базових механізмів, що забезпечує збереження адаптивності та ефективного функціонування людини. У психофізіологічному вимірі саморегуляція постає як здатність до розпізнавання власних внутрішніх станів, гнучкого управління рівнем емоційного напруження та відновлення балансу нервової системи [1]. Вона не зводиться до окремої реакції, а охоплює складну систему процесів, що включають як свідомі дії, так і напівавтоматичні механізми корекції поведінки, емоцій і мислення у відповідь на дію різноманітних подразників.

Разом із тим принципово важливо відмежовувати саморегуляцію від явищ ігнорування або пригнічення емоцій. Зовнішня стриманість не завжди свідчить про внутрішню стабільність. У низці випадків вона є проявом захисних механізмів, зокрема дисоціації, що виникає в умовах перевантаження нервової системи. Такий стан може супроводжуватися зниженням емоційної чутливості, відчуттям відчуження та труднощами у взаємодії з оточенням, що, своєю чергою, ускладнює адаптаційні процеси. Отже, саморегуляція не передбачає витіснення або блокування емоційних реакцій. Її сутність полягає в усвідомленні переживань, їх поступовому проживанні та інтеграції в досвід особистості в умовах психологічної безпеки та внутрішнього контролю [2].

Функціонування нервової системи людини забезпечується складною інтеграцією центральних і периферичних механізмів регуляції, серед яких ключову роль відіграє взаємодія центральної (ЦНС) та автономної нервової системи (АНС). Саме ця взаємодія визначає характер реагування організму на зовнішні та внутрішні стимули. У ситуаціях стресового навантаження переважає активація симпатичної гілки АНС, що проявляється у фізіологічних змінах, зокрема прискоренні серцевого ритму, зміні характеру дихання та підвищенні м'язового тону [3]. Такі реакції мають адаптивне значення, оскільки мобілізують ресурси організму для подолання загрози або складної ситуації.

Водночас за умов тривалого або хронічного стресу зазначені механізми втрачають свою регулятивну доцільність і починають виступати чинником дезадаптації [4]. У цьому випадку фізіологічна активація супроводжується відчуттям виснаження, підвищеною тривожністю та загальним психологічним дискомфортом. У цьому контексті особливого значення набувають техніки саморегуляції, спрямовані на відновлення балансу між збудженням і гальмуванням у нервовій системі. Їх ефективність пов'язана з активацією парасимпатичної гілки АНС, яка забезпечує зниження рівня фізіологічної напруги, стабілізацію емоційного стану та відновлення ресурсного потенціалу організму.

Саморегуляція передбачає сформованість у особистості здатності до своєчасного розпізнавання сигналів, що надходять як від тілесної, так і від психічної сфер і відображають стан напруження або перевантаження. Такі сигнали виступають індикаторами стресової реакції та потребують адекватного реагування.

Аналіз проявів порушення регулятивних процесів дає змогу виокремити кілька типових станів. Зокрема, у випадках гіперзбудження спостерігається підвищена фізіологічна активація, що проявляється у прискореному серцебитті, м'язовій напрузі, дратівливості та схильності до імпульсивних дій. Нерідко такий стан супроводжується тривожними або панічними переживаннями. Протилежним за своїми характеристиками є стан гіпозбудження, для якого типовими є зниження енергетичного тону, відчуття виснаження, емоційна відстороненість і сповільнення психічних процесів. У таких випадках ускладнюється мислення, знижується здатність до комунікації та прийняття рішень.

Окремо варто відзначити емоційну нестабільність, що проявляється у різких змінах настрою, підвищеній чутливості до зовнішніх впливів та відчутті внутрішньої розбалансованості. Поряд із цим фіксуються й когнітивні труднощі, серед яких спостерігається порушення концентрації уваги, сплутаність думок та зниження ефективності розумової діяльності. Узагальнення зазначених проявів створює підґрунтя для своєчасного застосування технік саморегуляції, що дозволяє запобігти закріпленню дезадаптивних станів і переходу ситуативної напруги у тривалий психологічний дисбаланс.

Виявлення проявів порушення саморегуляції зумовлює необхідність застосування практичних методів стабілізації нервової системи. Такі методи спрямовані на зниження рівня фізіологічного збудження та відновлення психоемоційної рівноваги. До ефективних належать техніки, що базуються на активації тілесних і сенсорних процесів.

Заземлення розглядається як спосіб переключення уваги з тривожних переживань на актуальний досвід через залучення сенсорних відчуттів. Його застосування сприяє зменшенню когнітивної напруги та поверненню відчуття контролю. Сенсорні якорі виконують функцію стабілізації за рахунок стимуляції рецепторів через тактильні, нюхові або смакові сигнали. Вони забезпечують концентрацію уваги на тілесному досвіді та знижують інтенсивність емоційного напруження. Дихальні практики виступають одним із найбільш доступних інструментів саморегуляції. Регуляція ритму дихання пов'язана з активацією парасимпатичної нервової системи, що сприяє зниженню тривожності та нормалізації функціонального стану організму.

У ситуаціях гострого стресу доцільним є використання простих алгоритмів підтримки, що відповідають сучасним підходам психосоціальної допомоги, зокрема впровадженим у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [5]. Насамперед забезпечується відчуття безпеки та присутності, після чого увага людини спрямовується на тілесні відчуття (опора, дихання). Такі дії дозволяють зменшити дезорганізацію стану та поступово відновити контроль.

Таким чином, саморегуляція постає як інтегративний психологічний механізм, що забезпечує збереження адаптивності особистості в умовах хронічного стресу та невизначеності. Її ефективність визначається здатністю до усвідомлення внутрішніх станів, своєчасного розпізнавання сигналів перевантаження та застосування адекватних стратегій стабілізації. Поєднання психофізіологічних механізмів регуляції з практичними техніками, спрямованими на активацію парасимпатичної нервової системи, створює умови для відновлення емоційної рівноваги та ресурсного функціонування. Водночас використання простих алгоритмів підтримки у кризових ситуаціях сприяє зниженню дезадаптаційних проявів і підвищує рівень психологічної стійкості особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Трач В., Скакунов М., Старусева В. Профілактика розладів нервової системи під впливом тривалого стресу. *Grail of Science*. 2024. № 38. С. 394–397. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.12.04.2024.067>
2. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 87(5). С. 207–215. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215>
3. Вовканич Л. С., Федьків М. Р. Вплив когнітивного та емоційного навантаження на варіабельність серцевого ритму: нейрофізіологічні механізми та сучасні підходи до аналізу. *Наукові записки. Біологічні науки (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*. 2025. Вип. 2. С. 58–70. DOI: <https://doi.org/10.31654/2786-8478-2025-BN-2-58-70>.

4. Перелігіна Л., Швалб А., Дербеньова А. Шляхи корекції психічної дезадаптації до навчальної діяльності у період військового часу. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 85–99. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.2.7>

5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : офіц. вебсайт. URL: <https://howareu.com/>