

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

Збірник матеріалів

***XVI Міжнародної
науково-практичної
конференції***

28–29 квітня 2026 р.

Ніжин

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ

*Збірник матеріалів
XVI Міжнародної науково-практичної конференції,
28–29 квітня 2026 р.*

Ніжин 2026

Рекомендовано Вченою радою
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
(НДУ імені Миколи Гоголя)
Протокол № 11 від 30.04.2026 р.

Редакційна колегія:

Тимошенко О.А. – к. психол. наук, доц.
Ковтун А. Ю. – д. філософії з психології, доц.
Гетьман Т.О. – к. психол. наук, доц.
Литовченко Н.Ф. – к. психол. наук, доц.
Михайлова О.І. – к. психол. наук, доц.
Кресан О.Д. – к. психол. наук, доц.
Кошова І.В. – к. психол. наук, доц.
Пісоцький О.П. – к. психол. наук, доц.
Здоровець Т.Г. – ст. викладач

П 86 Психічне здоров'я особистості у кризових життєвих умовах : збірник матеріалів XVI Міжнародної науково-практичної конференції, 28–29 квітня 2026 р., м. Ніжин / за ред. О.А.Тимошенко. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2026. – 674 с.

Збірник містить матеріали доповідей XVI Міжнародної науково-практичної конференції, яка відбулась 28–29 квітня 2026 р., м. Ніжин). У збірнику висвітлюються психологічні детермінанти психічного здоров'я в контексті життєвого шляху особистості, ресурси психологічного розвитку та благополуччя особистості, психічне здоров'я і стійкість у різних вікових та соціальних групах в умовах невизначеності, психологічна підтримка, засоби збереження та відновлення психічного здоров'я особистості.

Збірник буде корисний фахівцям, які цікавляться проблемами психологічної науки, та студентам, які вивчають психологію. Редакційна колегія не несе відповідальності за зміст авторських тестів. Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей.

Зміст

1.	Андрєєва Я.Ф. ПСИХОЛОГІЧНО ЧУТЛИВЕ КЕРІВНИЦТВО (ЛІДЕРСТВО) ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗИ	15
2.	Анненков В.М. ЗНАЧЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	18
3.	Антоненко О.М. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА УКРІПЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	21
4.	Асмолова Т. Ю. ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ДО ЗМІН НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	23
5.	Балла Л.В. РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ЖИТТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ...	27
6.	Бачинська С.С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ .	29
7.	Белінська Є. О. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ.....	34
8.	Бистревська О.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ МАТЕРЯМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	36
9.	Бицька Ю.О. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	40
10.	Богдан Ж.Б. МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	44
11.	Бондаренко А. В. КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	48
12.	Бодарлан В.Р. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ: РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВОГО ДОСВІДУ	53
13.	Бондаренко М.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	56

Богдан Ж.Б.

Докторка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології і соціології Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця

МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасний підхід до організації системи підтримки ментального здоров'я в університетському середовищі передбачає переорієнтацію з індивідуального рівня допомоги на системний рівень функціонування освітньої інституції. Йдеться про формування цілісної моделі, у якій підтримка психічного здоров'я інтегрується в правила, процедури, культуру взаємодії та управлінські практики [1]. Така система не обмежується окремими заходами чи ініціативами, а охоплює всі рівні організаційної взаємодії, включаючи комунікацію, прийняття рішень і щоденну взаємодію між учасниками освітнього процесу. У цьому контексті травмоінформований підхід виступає концептуальною основою побудови безпечного, підтримувального та передбачуваного середовища, орієнтованого на збереження психічного здоров'я та розвиток стійкості особистості [5].

Практична реалізація зазначеної моделі здійснюється, зокрема, у діяльності навчальної лабораторії ментального здоров'я, менторства та медіаторства (MhMM) Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця. Функціонування лабораторії ґрунтується на поєднанні психоедукаційних, консультативних і організаційних практик, спрямованих на формування освітнього середовища, чутливого до психологічного стану учасників університетської спільноти. У межах її діяльності впроваджуються інструменти травмоінформованого підходу, зокрема адаптація комунікації, створення умов для підтримки, розвиток навичок саморегуляції та взаємодії, а також забезпечення системи зворотного зв'язку. Такий підхід сприяє не лише реагуванню на кризові стани, а й профілактиці емоційного виснаження, підвищенню психологічної стійкості та формуванню культури турботи про ментальне здоров'я [4].

У межах цієї системи важливим є врахування емоційного стану здобувачів вищої освіти та працівників на кожному етапі взаємодії. Учасники освітнього

процесу можуть перебувати у стані напруження, тривоги або виснаження, що впливає на сприйняття інформації, комунікацію та здатність до прийняття рішень [2]. У зв'язку з цим навіть добре організовані освітні або адміністративні процеси можуть створювати додаткове психологічне навантаження, якщо не враховують індивідуальні особливості людини. Саме тому одним із ключових завдань є формування середовища, яке забезпечує підтримку, передбачуваність і безпечність взаємодії.

Важливою складовою такої моделі є забезпечення психологічної безпеки, що передбачає здатність освітнього середовища адекватно реагувати на емоційні прояви без осуду, тиску чи ігнорування. У межах функціонування навчальної лабораторії (MhMM) реалізуються підходи, спрямовані на розвиток навичок підтримувальної взаємодії, зокрема здатності коректно реагувати на емоційні стани інших, адаптувати комунікацію до ситуації та зберігати професійні межі. Важливим елементом є впровадження простих і зрозумілих процедур, які забезпечують передбачуваність і прозорість освітніх та організаційних процесів, що, у свою чергу, знижує рівень тривоги та сприяє формуванню довіри.

Недотримання принципів психологічної безпеки може призводити до зворотного ефекту, коли навіть формально ефективні процедури стають джерелом додаткового емоційного напруження. Надмірна формалізація взаємодії, відсутність пояснень, обмеження часу або ігнорування індивідуальних потреб можуть погіршувати психологічний стан учасників освітнього процесу [3]. У зв'язку з цим особливої значущості набуває впровадження гнучких, людиноорієнтованих підходів, що враховують психологічні особливості особистості та сприяють збереженню її ментального благополуччя.

З метою запобігання додатковому психологічному навантаженню важливим є впровадження підходів, орієнтованих на досвід людини в освітньому середовищі. Одним із таких підходів є аналіз взаємодії з позиції користувача, що дозволяє виявити потенційно складні або напружені етапи освітніх і організаційних процесів. Це дозволяє глибше зрозуміти особливості сприйняття комунікації, процедур прийняття рішень і логіки взаємодії в університетському середовищі. Забезпечення доступності та зрозумілості комунікації є необхідною умовою підтримувального освітнього середовища. Використання чіткої та простої мови без надмірного ускладнення професійною термінологією знижує напруження та полегшує сприйняття інформації. Водночас важливо враховувати темп взаємодії, надаючи можливість зробити паузу, повернутися до виконання

завдань пізніше або змінити послідовність дій залежно від стану людини. Гнучкість в організації освітнього процесу, зокрема варіативність строків, форматів виконання завдань і способів комунікації, дозволяє краще адаптуватися до потреб учасників і сприяє формуванню стабільного та безпечного середовища.

У практиці організації системи підтримки ментального здоров'я ефективними є інструменти, що можуть бути інтегровані в повсякденну діяльність освітнього середовища. Використання плану відновлення для працівників дозволяє усвідомити індивідуальні ресурси стабілізації, визначити фактори виснаження та своєчасно розпізнавати ознаки перевантаження. Це сприяє формуванню навичок саморегуляції та підтримці психологічної рівноваги. Важливим компонентом є опанування базових принципів першої психологічної допомоги, що дає можливість коректно реагувати на кризові стани, забезпечувати підтримку без поглибленого психологічного втручання та зберігати безпечний формат взаємодії. Важливу роль відіграють механізми зворотного зв'язку, які забезпечують двосторонню комунікацію в університетському середовищі та дозволяють враховувати досвід і потреби його учасників. Доповненням до зазначених інструментів виступає регулярний аналіз організаційних процесів, що включає оцінку комунікаційного стилю, умов взаємодії та загальної атмосфери освітнього середовища. Це дозволяє своєчасно виявляти потенційні ризики, удосконалювати практики підтримки та підвищувати ефективність функціонування системи ментального здоров'я в університеті.

Ефективність травмоінформованого підходу неможлива без урахування внутрішнього стану організації та добробуту її працівників [5]. Освітнє середовище не може виконувати підтримувальну функцію, якщо учасники професійної взаємодії перебувають у стані емоційного виснаження або перевантаження. Працівники університету також належать до групи ризику щодо розвитку вторинної травматизації, професійного вигорання та хронічного стресу, що зумовлює необхідність системної організації підтримки їхнього психічного здоров'я. У діяльності навчальної лабораторії (MhMM) реалізуються підходи, спрямовані на підтримку працівників як важливого ресурсу освітнього середовища. Зокрема, впроваджуються регулярні зустрічі, що передбачають обговорення не лише робочих завдань, а й актуального емоційного стану, а також планування діяльності з урахуванням реального навантаження. Важливим

елементом є наявність чітких алгоритмів взаємодії у складних ситуаціях, що забезпечує визначеність і знижує рівень напруження.

Додаткову роль відіграє організація доступу до психологічної підтримки, зокрема через супервізійні форми роботи та можливість звернення до фахівців у сфері ментального здоров'я [1]. Важливим також є дотримання меж професійної діяльності, що передбачає повагу до особистого часу та запобігання надмірній залученості в робочі процеси. Поряд із цим ефективним інструментом виступають формати рівної взаємопідтримки, які створюють безпечний простір для обміну досвідом і зниження емоційного напруження.

Важливою умовою впровадження травмоінформованого підходу є формування базових знань і навичок у команди. Це передбачає вміння розпізнавати ознаки стресу, застосовувати принципи підтримувальної комунікації, усвідомлювати власні ресурси та межі професійної діяльності. Не менш значущим є налагодження відкритої взаємодії з керівництвом, що створює можливість безпечного обговорення труднощів і сприяє зниженню внутрішньої напруженості в колективі.

Реалізація зазначених підходів передбачає поетапне впровадження організаційних рішень, зокрема оцінку стану команди, визначення відповідальних за напрям психологічної підтримки або створення відповідних робочих груп, а також розробку чітких політик реагування на кризові ситуації. Важливим є також навчання учасників освітнього процесу основам травмоінформованості та впровадження регулярних підтримувальних практик, що забезпечують сталість функціонування системи.

Організація системи підтримки ментального здоров'я в університетському середовищі постає як цілісна модель, що поєднує управлінські рішення, підготовку команди та культуру взаємодії. Її впровадження забезпечує формування безпечного, передбачуваного та підтримувального простору, у якому збереження психічного здоров'я стає невід'ємною складовою освітнього процесу та важливою умовою стійкості університету в умовах сучасних викликів.

Література

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : офіц. вебсайт. URL: <https://howareu.com/>
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Євдокимова Н., Ліпінська С. *Діти і війна : монографія*. Київ–Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlykov_ok.pdf

3. 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/dcpr-2022.2.7>

4. Професійне благополуччя персоналу організацій: основні етапи та моделі дослідження в зарубіжній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 4 (37). С. 73–85. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.6>

5. *Trauma-Informed Care in Behavioral Health: What Is the Evidence? Seattle : Alcohol & Drug Abuse Institute*. University of Washington. 2019. URL: <https://adai.uw.edu/pubs/pdf/2019TraumaInformedCareinBehavioralHealth.pdf>

Бондаренко А. В.

Здобувачка I курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність «Психологія», факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя **Пісоцький О. П.**

КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Комунікативна толерантність виступає базовою інтегративною властивістю індивіда, що відображає ступінь його готовності до прийняття своєрідності партнера по спілкуванню. Вона є не просто відсутністю конфліктності, а глибоким внутрішнім налаштуванням на визнання права іншої людини бути унікальною та відмінною від власних стандартів. У контексті особистісного розвитку ця властивість функціонує як надійний індикатор зрілості суб'єкта, що свідчить про його здатність до подолання егоцентризму. Розвиток комунікативної толерантності безпосередньо корелює з розширенням внутрішнього простору особистості та її готовністю до конструктивного діалогу в полікультурному світі. Вона забезпечує психологічну стійкість у ситуаціях