



Приватний вищий навчальний заклад
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ І
ПІДПРИЄМНИЦТВА



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Міжнародна науково-практична онлайн-конференція:

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ, БІЗНЕСУ
ТА УПРАВЛІННЯ У СУЧАСНОМУ СВІТІ»**

18-19 грудня 2025

Україна, США, Бразилія

2025

СЕКЦІЯ XIII
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА АДАПТАЦІЯ
В УМОВАХ ВІЙНИ Й КРИЗИ

- Кравченко О.В.*
ПОЛЬСЬКА МОВА ЯК ІНСТРУМЕНТ КОМУНІКАЦІЇ ТА
УПРАВЛІННЯ В СУЧАСНОМУ ПОСТБІПОЛЯРНОМУ СВІТІ 125
- Пліско О.В., Віннік Е.*
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ КРИЗИ 129

СЕКЦІЯ XIV
ПСИХОЛОГІЯ ОСВІТИ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

- Дроздова І.П., Куксов М.О.*
РУДОЛЬФ ШТАЙНЕР: ФІЛОСОФ, МІСТИК І РЕФОРМАТОР 132
- Дроздова І.П., Овсянік Є.С.*
МАРІЯ МОНТЕСОРІ: ЖІНКА, ЯКА ЗМІНИЛА СВІТ ОСВІТИ 136

СЕКЦІЯ XV
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ

- Антонюк Г.С.*
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТОК
ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ
МАТЕМАТИКИ, ІНФОРМАТИКИ ТА STEM 140

СЕКЦІЯ XVI
ІНФОРМАЦІЙНА ТА КОГНІТИВНА ВІЙНА: ПСИХОЛОГІЯ
СПРИЙНЯТТЯ, МАНІПУЛЯЦІЙ ТА ОСОБИСТОСТІ

- Богдан Ж.Б., Доношенко В.Д.*
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ МЕХАНІЗМИ
СПРИЙНЯТТЯ Й МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ В УМОВАХ
КОГНІТИВНОЇ ВІЙНИ 145

СЕКЦІЯ XVII
ЕКОНОМІЧНА ТА ФІНАНСОВА ПСИХОЛОГІЯ

<i>Євсєєва О.О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФІНАНСОВОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ	149
<i>Пліско О.В.</i> ЛІДЕРСТВО В ПСИХОЛОГІЇ КАР'ЄРИ	153
<i>Пліско О.В., Мельнікова С.</i> РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ	160



Приватний вищий навчальний заклад
**ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ І
ПІДПРИЄМНИЦТВА**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції:
«Актуальні проблеми психології, бізнесу та управління у
сучасному світі»**

**18-19 грудня 2025 року
Україна, США, Бразилія**

Відповідальний за випуск – Зайцева І.Ю.

Підписано до друку 02 січня 2026 р.
Ум. др. арк. 5,73. Формат 60 х84/16.
Папір офсетний. Друк різнографічний.
Гарнітура Times New Roman.



УДК 159.9.07:316.4

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ КРИЗИ

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF A PERSON IN CONDITIONS OF CRISIS

*канд. педагог. наук О.В. Плisko, здобувач вищої освіти Е. Віннік
Харківський економічний університет імені Семена Кузнеця (Україна)*

*PhD (Pedag.) O.V. Plisko, higher education student E.Vinnik
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics (Ukraine)*

У сучасному світі, охопленому пандеміями, воєнними конфліктами, економічними потрясіннями та соціальними змінами, питання психологічної адаптації людини набуває особливої актуальності. Постійний стрес, невизначеність і загроза безпеці виснажують психіку, що робить здатність до резильєнтності та гнучкої адаптації однією з ключових умов збереження ментального здоров'я.

Метою статті є висвітлення деяких сучасних наукових підходів 2020–2025 років, що пояснюють механізми психологічної адаптації в умовах кризи, а також аналіз провідних факторів, які сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій у різних вікових та соціальних групах.

Bonanno G. та співавтори (2024) наголошують, що основним механізмом успішної адаптації є регуляторна гнучкість, яка дає змогу людині змінювати поведінкові й емоційні реакції відповідно до вимог ситуації, тим самим підтримуючи психічну рівновагу [5]. Nemi A., Sopp M., Bonanno G. та інші (2024) доводять, що саме недостатня копінгова та когнітивна гнучкість визначає ризик розвитку хронічної тривожності і депресії під час тривалих кризових подій [6, 5]. Wang X., Tan Y., Jia та колеги (2024) підкреслюють, що здатність адаптувати стратегії подолання, а не використання однієї сталої техніки, найкраще прогнозує резильєнтні траєкторії психічного здоров'я серед



молоді [7]. Щербак Т. (2024), вивчаючи психологічну стійкість волонтерів у воєнних умовах, вказує, що високий рівень резильєнтності сприяє зниженню емоційного виснаження та підтриманню стійкості в умовах інтенсивного стресу [4]. Мельничук Л., Терновик Н. і Яцюрик А. (2025) акцентують на тому, що формування резильєнтності майбутніх педагогів у період воєнного стану є важливою умовою їх професійного благополуччя та ресурсності [2]. Потапов С. (2023) наголошує, що резильєнтність є комплексним явищем, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні складові, а її прояв залежить від культурного контексту та специфіки кризи [3]. Комарницька Л. (2025) підкреслює, що психологічна стійкість відображає здатність людини зберігати ефективне функціонування та життєздатність навіть у складних і небезпечних умовах [1].

З урахуванням висновків з джерел інформації авторське бачення психологічної адаптації людини в умовах кризи представлено на рис. 1.

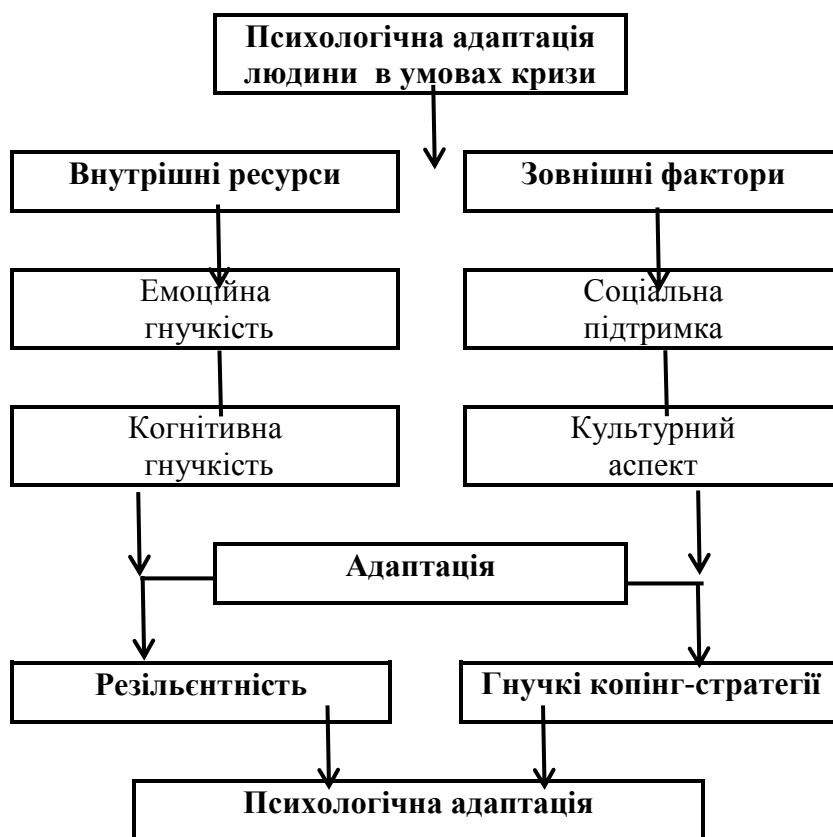


Рис. 1. Психологічна адаптація людини в умовах кризи



Отже, психологічна адаптація є динамічним процесом, який визначається поєднанням внутрішніх ресурсів, емоційної та когнітивної гнучкості, здатності до саморегуляції, а також наявністю соціальної підтримки. Гнучкість копінгових стратегій виступає провідним фактором, що дає змогу людині не лише подолати кризу, а й зберегти життєстійкість у довгостроковій перспективі. Особливо важливим є врахування культурних і контекстуальних особливостей, адже адаптація в умовах війни чи інших екстремальних подій потребує індивідуалізованих підходів.

Перелік посилань:

- [1] Комарницька Л. М. (2025). Психологічна стійкість як ресурс адаптації до екстремальних вимог. *Інклюзія і суспільство*. 2(10), 80-85. doi:10.32782/2787-5137-2025-2-10
- [2] Мельничук Л. Б., Терновик Н. А., Яцюрин А. О. (2025). *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука*. Серія: педагогіка та психологія. 123-129. doi:10.32782/3041-2021/2025-2-18
- [3] Потапов С. О. (2023). Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. doi:10.32782/2311-8458/2023-2-12
- [4] Щербак Т. І. (2024). Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 1, 200-205. doi:10.32782/psyspu/2024.1.35
- [5] Bonanno G. A., Chen S., Bagrodia R., Galatzer-Levy I. R. (2024). Resilience and Disaster: Flexible Adaptation in the Face of Uncertain Threat. *Annual Review of Psychology*, 75, 573–599. doi:10.1146/annurev-psych-011123-024224
- [6] Hemi A., Sopp M. R., Bonanno G., Michael T., McGiffin J., Levy-Gigi E. (2024). Flexibility predicts chronic anxiety and depression during the first year of the COVID-19 pandemic-A longitudinal investigation of mental health trajectories. *Psychological Trauma*, 16(6), 961–970. doi:10.1037/tra0001517
- [7] Wang X., Tan Y., Jia L., Mao Y. та ін. (2024). Contributions of Coping Flexibility and Associated Functional Brain Connectivity to Resilient Trajectories of Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Clinical Psychological Science*, 2, 222–241. doi:10.1177/21677026241242455