

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

УДК 159.9: 613.86 (08)

П 86

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.

125. Поліщук О.М. ТРАНСФОРМАЦІЙНА РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я	473
126. Понька Т. ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	477
127. Пудовкіна Я. О. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	479
128. Пустовойтова М.В. ВПЛИВ АВТОРСЬКОЇ КАЗКИ НА ГАРМОНІЗАЦІЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДИТИНИ В ПРОЦЕСІ ПЛЕКАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ ПОЧУТТІВ.....	485
129. Пушенко О. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОЯВІВ СПІВЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК.....	489
130. Рень Л.В. КОНЦЕПТ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ У ГРУПАХ ПІДТРИМКИ	492
131. Романєєва А.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ УВАГИ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ІГОР	497
132. Романова О. Б. ПРИЙНЯТТЯ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	502
133. Романовська О.О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ: СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ УМОВАХ..	505
134. Руденко Д. П. СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ У РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ БАР'ЄРІВ ЮНАКІВ	508
135. Рудика В.Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	512
136. Рудовська О. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ.....	514
137. Савка В. С. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВТРАТИ РОБОТИ ЯК ЧИННИК ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ	517
138. Савченко Л. П. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ.....	521
139. Салій В. О. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКІВ З РДА.....	526

Література

1. Blackledge J. T., Hayes S. C. Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*. 2001. Vol. 57, no. 2. P. 243–255.
2. Eagly A., Wood W. Social role theory. *Social role theory* / ed. by P. A. Van Lange, A. W. Kruglanski, E. T. Higgins. 2012. Vol. 2. P. 458–476.
3. Ford B. Q., Lam P., John O. P., Mauss I. B. The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of personality and social psychology*. 2018. Vol. 115, no. 6. P. 1075–1092.
4. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation* / ed. by J. J. Gross. 2nd ed. New York : The Guilford Press, 2014. P. 3–20.
5. Hayes S. C., Follette V. M., Linehan. M. M. *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York : The Guilford Press, 2004. 319 p.
6. Luoma J. B., Hayes S. C., Walser R. D. *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual*. 2nd ed. Oakland, CA : Context Press / New Harbinger Publications, 2017. 376 p.
7. Wilson D. S., Hayes S. C. *Evolution and Contextual Behavioral Science: An Integrated Framework for Understanding, Predicting, and Influencing Human Behavior*. Oakland, CA : New Harbinger, 2018. 232 p.

Романовська О.О.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології і соціології
Харківського національного економічного
університета імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ: СТРАТЕГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Сучасні кризові умови, зокрема воєнні події, вимушена міграція та соціальна нестабільність, істотно впливають на психічне здоров'я особистості. Одним із найпоширеніших психологічних переживань є самотність, яка розглядається як суб'єктивне відчуття дефіциту значущих соціальних зв'язків і емоційної близькості [2; с. 15; 8].

Сучасні дослідження засвідчують зростання рівня самотності в умовах війни та глобальних криз, що негативно позначається на психоемоційному стані особистості [9; 10; 11]. В українському науковому дискурсі самотність розглядається як чинник зниження психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей людини в умовах травматичних подій [6; 7].

Метою даної роботи є аналіз особливостей переживання самотності та визначення ефективних стратегій психологічної підтримки особистості у кризових умовах.

Самотність є складним багатовимірним феноменом, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти [3; с. 64]. Вона може проявлятися у формі емоційної, соціальної та екзистенційної самотності [4; с. 102].

У сучасних умовах самотність часто виникає внаслідок втрати соціальних зв'язків, травматичного досвіду, вимушеної ізоляції та невизначеності майбутнього [5; с. 39; 7]. Українські дослідники підкреслюють, що в умовах війни самотність пов'язана із соціальною дезадаптацією та втратою відчуття безпеки [6].

Хронічна самотність може призводити до розвитку тривожних і депресивних станів, зниження самооцінки та відчуття безпорадності [1; с. 89; 11].

Тривале переживання самотності має комплексний негативний вплив на психічне здоров'я особистості.

На емоційному рівні спостерігаються тривожність, депресивні переживання, емоційне виснаження [9; 10]. На когнітивному рівні – негативні автоматичні думки та викривлення соціального сприйняття [2; с. 41; 8]. На поведінковому рівні – соціальне уникання, ізоляція, зниження активності [7; с. 133].

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що самотність у кризових умовах значно підвищує ризик розвитку психічних розладів [10; 11].

Подолання самотності можливе через активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

До внутрішніх ресурсів належать емоційна саморегуляція, рефлексія, психологічна гнучкість [3; с. 71].

До зовнішніх ресурсів – соціальна підтримка, професійна допомога, участь у спільнотах [5; с. 39; 6].

Важливим чинником є формування відчуття приналежності до соціальної групи, що сприяє зниженню рівня самотності [7; с. 140; 8].

Ефективна психологічна підтримка осіб, що переживають самотність, має бути комплексною.

Психоосвітні стратегії передбачають інформування про природу самотності та нормалізацію переживань [1; с. 95]. Когнітивно-поведінкові підходи спрямовані на корекцію негативних переконань і розвиток соціальних навичок [2; с. 58]. Емоційна підтримка включає емпатійне слухання та створення безпечного психологічного простору [6]. Ресурсно-орієнтований підхід передбачає розвиток життєстійкості та внутрішніх опор особистості [5; 7]. Групові форми роботи (групи підтримки, тренінги) сприяють подоланню ізоляції [4; с. 110].

Сучасні підходи до психологічної допомоги в умовах війни передбачають поєднання кризового консультування та розвитку резильєнтності [6; 7].

У кризових умовах психологічна допомога має бути оперативною, доступною та гнучкою, орієнтованою на стабілізацію психоемоційного стану [6].

Особливого значення набуває дистанційна психологічна допомога, яка забезпечує доступність підтримки в умовах обмежених ресурсів [10].

Важливим є врахування індивідуального травматичного досвіду та застосування міждисциплінарного підходу [7].

Самотність у кризових умовах є складним багатовимірним феноменом, що суттєво впливає на психічне здоров'я особистості. Вона проявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях і може призводити до розвитку тривожних і депресивних станів.

Встановлено, що ефективна психологічна підтримка має базуватися на комплексному підході, який поєднує психоосвітні, когнітивно-поведінкові, емоційно-підтримуючі та ресурсно-орієнтовані стратегії. Важливу роль відіграє відновлення соціальних зв'язків та формування відчуття приналежності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці практичних програм психологічної підтримки з урахуванням специфіки кризових умов та різних соціальних груп.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Психологія людини. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 296 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
4. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2013. 416 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2017. 448 с.