

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

**ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА:
СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА
ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ**

* * *

**Psychological Science and Practice:
Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions**

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

PROCEEDINGS
of International Scientific and Practical Internet Conference
April 10, 2025

Частина 1

Part 1

Київ – 2025

Kyiv – 2025

УДК 159.923:616-036.81(082)

П 86

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 12 від 25 квітня 2025 р.)*

Рецензенти: *Кузікова Світлана Борисівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;*

Котлова Людмила Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

П 86 ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 1. – 443 с. електронне видання

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер

ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

У збірнику матеріалів конференції Чащині 1 представлено результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців актуальних проблем психологічної науки і практики; висвітлено наукові позиції авторів щодо аналізу інноваційних тенденцій та перспектив теоретичних досліджень у психології; визначено соціально-політичні детермінанти підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах та засоби психологічної підтримки вирішення міжособистісних конфліктів; запропоновано перспективні підходи до використання технологій надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, ветеранам й постраждалим внаслідок військової агресії рф, а також шляхів збереження психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану в країні; обговорено продуктивні методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях, а також психологічні інструменти діагностики, терапії, профілактики психосоматичних розладів.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.923:616-036.81(082)

© Автори публікацій, 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер

ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

Прокоф'єва Олеся, Клименко Світлана

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я: РОЗВИТОК НАВИЧОК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Однією із важливих проблем сучасності є питання ментального здоров'я, а роль спеціалістів у цій сфері стає все актуальнішою. Це особливо помітно в умовах війни, що триває в Україні. Бойові дії, соціально-економічні виклики та особисті втрати, впливають на психічне благополуччя населення, зокрема на молодь, яка лише починає будувати свій професійний шлях.

Виклики сучасності потребують нових підходів у підготовці майбутніх психологів і психотерапевтів. Розвиток навичок подолання стресу у процесі навчання дозволяє підтримати психічне здоров'я студентів та готує їх до професійної діяльності в умовах високого емоційного навантаження. Формування навичок саморегуляції, адаптації та управління стресом під час навчального процесу не лише сприяє збереженню професійного здоров'я майбутніх фахівців, а й підвищенню ефективності їхньої роботи в майбутньому.

Метою даного дослідження є аналіз основних психологічних викликів у підготовці спеціалістів із ментального здоров'я, а також розгляд ефективних стратегій розвитку навичок подолання стресу у студентів спеціальності Психологія.

Підготовка фахівців із ментального здоров'я супроводжується значними психологічними труднощами, які можуть впливати на якість освіти та подальшу професійну ефективність. Одним із таких викликів є емоційне виснаження, що виникає внаслідок великого навчального навантаження, необхідності засвоєння складної теоретичної інформації та проходження практики, яка часто включає роботу з вразливими категоріями населення [1, с. 357].

Слід зауважити, що майбутні психологи опиняються перед складними професійними викликами, зокрема етичними дилемами та роботою з травматичними переживаннями клієнтів, це може створювати значне емоційне напруження. Якщо такі ситуації повторюються без належної підтримки та навичок саморегуляції, це підвищує ризик розвитку стресових реакцій, які з часом можуть набувати хронічного характеру. Хронічний стрес сприяє емоційному вигоранню, яке характеризується почуттям емоційного

виснаження, деперсоналізацією та зниженням почуття професійної ефективності. До того ж, стрес може впливати на фізичне здоров'я, спричиняючи проблеми зі сном, підвищений рівень кортизолу, порушення серцево-судинної системи та інші психосоматичні прояви [5, с. 218].

Розвиток навичок стресостійкості є ключовим завданням у підготовці майбутніх фахівців із ментального здоров'я. Ефективне подолання стресу ґрунтується на усвідомленій саморегуляції, підтримці з боку спільноти та розвитку професійних компетенцій.

Один із найефективніших методів боротьби зі стресом – усвідомленість, *mindfulness*, яка допомагає зосереджувати увагу на теперішньому моменті та зменшувати емоційну напругу. Студенти, які регулярно практикують *mindfulness*, демонструють вищу емоційну стабільність і когнітивну гнучкість. Арт-терапія також є дієвим засобом подолання стресу: малювання, ліплення, музикотерапія сприяють зниженню рівня кортизолу та покращенню емоційного стану [7, с. 97]. Тілесно-орієнтовані методики, такі як йога та прогресивна м'язова релаксація, допомагають знімати напругу та покращувати зв'язок із тілом.

Важливо навчати студентів встановленню професійних кордонів для профілактики емоційного вигорання. Усвідомлення власних можливостей та відмова від ролі “рятівника” сприяють психологічному благополуччю. Супервізія та особиста терапія допомагають майбутнім фахівцям аналізувати власну роботу, отримувати підтримку й розвивати стресостійкість не лише теоретично, а й через власний досвід.

Розвиток навичок ефективного подолання стресу у майбутніх фахівців із ментального здоров'я має бути не лише завданням самих студентів, а й суттєвою складовою освітніх програм. Адже досить часто навчальні програми орієнтовані переважно на розвиток теоретичних знань та професійних навичок, але недостатньо уваги приділяють питанням емоційної регуляції та психічної стійкості самих студентів.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує позитивна практика Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, в освітніх програмах спеціальності 053 Психологія “Психологія. Клінічна психологія” та “Психологія. Психологічне консультування” першого (бакалаврського) рівня вищої освіти передбачено ОК Артерапевтичні технології в професійному становленні психолога, а в освітніх програмах другого (магістерського) рівня вищої освіти “Клінічна та реабілітаційна психологія”, “Психологія. Практична психологія”, “Гарденотерапія” передбачений ОК Майндфулнес орієнтована арттерапія травми [3], який впроваджений в освітні програми в рамках виконання проєкту ERASMUS+KA2 101129379 Boosting university psychological resilience and wellbeing in (post-) war Ukrainian nation (BURN) [6], які дозволяють студентам власне розвивати ресурсність, життєстійкість і стресостійкість.

Для запобігання емоційному вигоранню, майбутні психологи мають опанувати навички подолання стресу ще під час навчання. Тому до освітніх програм варто включати дисципліни та тренінги, що розвивають усвідомленість, стресостійкість і вміння зберігати власні ресурси. Практикуми, що моделюють роботу з клієнтами в кризових ситуаціях, допоможуть студентам підготуватися до професійних викликів і навчитися ефективно управляти емоціями [1, с. 82]

Якісна професійна діяльність психолога починається з його власної внутрішньої стійкості та емоційного благополуччя. Відтак важливо, щоб студенти з перших років навчання усвідомлювали необхідність турботи про себе як невід'ємну частину професійної відповідальності.

Одним із кроків у цьому напрямку може бути активне залучення студентів до груп підтримки або інтервізійних груп. Коли майбутні фахівці мають змогу ділитися своїм досвідом у безпечному середовищі, отримувати підтримку від колег і викладачів, вони не лише легше долають труднощі, а й формують здоровий професійний світогляд. До того ж, університети можуть пропонувати студентам доступ до психотерапії та супервізії. До прикладу,, в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького студентам пропонується участь у групі підтримки, яка діє на постійній основі [4].

Ще одним фактором стресу є те, що багато майбутніх психологів, схильні до перфекціонізму та гіпервідповідальності. Прагнучи бути максимально компетентними, вони нерідко не помічають, як сильно виснажуються. Щоб запобігти цьому, необхідно приділяти увагу темам балансу між навчанням, роботою та особистим життям. Студенти мають отримувати практичні знання про те, як правильно розподіляти навантаження, вчасно помічати ознаки перевтоми та давати собі право на відпочинок без почуття провини [2, с. 316].

Таким чином, розвиток навичок подолання стресу у майбутніх фахівців із ментального здоров'я, є ключовим чинником їхньої професійної компетентності та ефективності. Створення підтримуючого освітнього середовища, орієнтованого на психологічне благополуччя студентів, сприятиме підготовці висококваліфікованих, стресостійких і ресурсних фахівців, здатних ефективно працювати у сфері ментального здоров'я, надаючи професійну допомогу іншим і водночас підтримуючи власну психологічну стійкість.

Список використаних джерел:

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

-
2. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. (ред.). Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
 3. Освітні програми кафедри психології [Електронний ресурс] / Кафедра психології МДПУ ім. Богдана Хмельницького. Режим доступу : <https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-psyhologiyi/osvitni-programy-kafedry-psyhologiyi/>
 4. Психологічний центр [Електронний ресурс] / Кафедра психології МДПУ ім. Богдана Хмельницького. Режим доступу : <https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-psyhologiyi/psychologichnyi-tsentr/>
 5. Baldwin D. C., Daugherty S. R., & Eckenfels E. J. Stress and burnout in psychology students: Challenges and interventions. *Journal of Mental Health Education*. 2021. 45 (3): 215-230.
 6. Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in Post-War Ukrainian Nation (BURN) [Електронний ресурс] / Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького. URL : <https://mv.mdpu.org.ua/erasmus-101129379-boosting-university-psychological-resilience-and-wellbeing-in-post-war-ukrainian-nation-burn/>
 7. Hass-Cohen, N. *Art therapy and clinical neuroscience*. Jessica Kingsley Publishers, 2015. 338 с.

УДК 159.963.2:364.62

Прокоф'єва Олеся, Прокоф'єва Ольга, Закладний Ілля
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

ВПЛИВ СНУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Одним із визначальних чинників, що впливає на стан психіки, є повноцінний і якісний сон. Адже сон супроводжує людину протягом усього життя, відіграючи ключову роль у її фізичному та психологічному благополуччі. Відомо, що якість сну може суттєво погіршуватися через різні фактори, їх доволі багато, серед них найвагомішими є фізіологічні, психологічні, зовнішні, поведінкові та соціальні чинники.

На нашу думку, необхідно пам'ятати про важливість дотримання певних умов, тобто гігієни сну – низки профілактичних заходів і правил, що спрямовані на підтримання якісного та здорового сну для збереження загального здоров'я, а також фізичної й психічної його складової. До цього переліку можна віднести: чіткий режим дня, уникнення надмірного вживання кофеїну, енергетичних напоїв та алкоголю, створення комфортного