



ХОРТИЦЬКА
НАЦІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ

ОСНОВА
УСПІШНОГО
МАЙБУТНЬОГО

ПРОГРАМА

VII

МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-
ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ
СТУДЕНТІВ
ТА МОЛОДИХ
ВЧЕНИХ

15 травня
2026 року

Запоріжжя • Україна

ОСВІТНІ І
КУЛЬТУРНО-
МИСТЕЦЬКІ
ПРАКТИКИ
В КОНТЕКСТІ
ІНТЕГРАЦІЇ
УКРАЇНИ У
МІЖНАРОДНИЙ
НАУКОВО-
ІННОВАЦІЙНИЙ
ПРОСТІР
В УМОВАХ
ВОЄННОГО ЧАСУ

Міністерство освіти і науки України
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Інститут педагогіки Національної академії педагогічних наук України
Департамент освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна
навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради (Україна)

Партнери проведення конференції

Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży (Poland)
Humanitas University in Sosnowiec (Poland)
Wyższa Szkoła Biznesu – National-Louis University (Poland)
International Academy of Applied Sciences in Lomza (Poland)
WSHIU Akademia Nauk Stosowanych (Poland)
University of Economics – Varna (Bulgaria)
Akadémia odborného vzdelávania Merkur (Slovakia)
WSB MERITO University (Poland)
International Janusz Korczak Association (Poland)
Janusz Korczak European Academy (Germany)
Український Вільний університет (Germany)
Campaña Mundial por la Educación en Galicia (España)
Riga Nordic University (Latvia)
Українська військово-медична академія
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Національний університет «Київський авіаційний інститут»
Хмельницький інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України
Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Херсонський національний технічний університет
Університет імені Альфреда Нобеля
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького
Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
Інститут права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка»
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Державний податковий університет
Київський національний університет технологій та дизайну
Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»
Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Українське товариство імені Януша Корчака
Громадська організація «Прогресивні»
Громадська організація «Міжнародний центр демократичних стандартів»
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ПРОГРАМА

VII Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених

**«ОСВІТНІ І КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКІ ПРАКТИКИ
В КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ
У МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВО-ІННОВАЦІЙНИЙ ПРОСТІР
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»**

15 травня 2026 року

Запоріжжя
Україна

Єна Аліна Сергіївна

викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (м. Харків, Україна)

Впровадження творчих пауз (арт-хвилинок) в освітній процес

Єсіна Олеся Андріївна

викладачка-стажистка кафедри психології, аспірантка 1 року навчання за спеціальністю С4 Психологія Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя, Україна)

Когнітивна гнучкість як ресурс подолання кризових станів

Єфіменко Сергій

психотерапевт, психолог, Медико-санітарна частина АТ «Мотор Січ» (м. Запоріжжя, Україна)

Профілактика стресу та емоційного вигорання за методами логотерапії

Желязко Валерій Юрійович

здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія, Хортицька національна академія (м. Запоріжжя, Україна)

Науковий керівник – **Бобилева Я. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Хортицька національна академія (м. Запоріжжя, Україна)

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у військовослужбовців на передовій: причини, механізми та шляхи подолання

Жеребцова Тетяна Олександрівна

старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Хортицька національна академія (м. Запоріжжя, Україна)

Психологічна резильєнтність як ключовий ресурс професійного становлення майбутніх психологів в умовах кризових викликів

Забельська Катерина Дмитрівна

здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності П4 Психологія, Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» (м. Кам'янець-Подільський, Україна)

Науковий керівник – **Завадська І. М.**, кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» (м. Кам'янець-Подільський, Україна)

Вплив дистанційного навчання на психічний розвиток підлітків

Завадська-Перебендюк Богдана Володимирівна

здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» (м. Кам'янець-Подільський, Україна)

Науковий керівник – **Комарніцька Л.М.**, кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології, реабілітації та адаптації навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут» (м. Кам'янець-Подільський, Україна)

Психологічна стійкість дітей через гру в умовах воєнних викликів

Єсіна Олеся Андріївна,
викладачка-стажистка кафедри психології,
аспірантка 1 року навчання за спеціальністю С4 Психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького,
м. Запоріжжя, Україна

КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ

У сучасних умовах хронічного емоційного та фізичного напруження в наслідок воєнних дій особливої актуальності набуває проблема психологічної адаптації особистості до кризових ситуацій. Постійний вплив стресогенних факторів виснажує психіку та ускладнює здатність людини ефективно реагувати на виклики навколишнього середовища. У цьому контексті важливого значення набуває дослідження внутрішніх ресурсів особистості, зокрема когнітивної гнучкості як одного з ключових механізмів адаптації.

Когнітивна гнучкість розглядається як здатність особистості адаптувати мислення до змінних умов, ефективно розв'язувати нові завдання та своєчасно переключатися з неактуальних дій на необхідні. Вона також передбачає можливість одночасного оперування різними аспектами ситуації – врахування кількох параметрів, характеристик об'єкта або багатовимірності складних явищ [3]. Вона передбачає вміння переходити між різними когнітивними установками, враховувати альтернативні точки зору та відмовлятися від неефективних способів реагування.

Нейропсихологічні дослідження підтверджують зв'язок когнітивної гнучкості з функціонуванням поясної системи мозку, яка відповідає за здатність перемикає увагу та адаптуватися до нових ситуацій. Важливу роль також відіграє префронтальна кора, яка забезпечує планування, контроль дій і зміну способів мислення. Крім того, взаємодія цих структур із емоційними центрами мозку впливає на здатність людини регулювати свої емоції, що є необхідним для ефективного реагування на стрес.

У сучасній вітчизняній психології поняття когнітивної гнучкості розглядається як особливість перебігу розумової діяльності – гнучкість

мислення. Одним із найбільш повних є визначення, запропоноване Н. Менчинською, відповідно до якого гнучкість мислення проявляється у здатності варіювати способи дій залежно від умов, легко перебудовувати наявні знання, швидко переходити від однієї дії до іншої та долати інерцію попередніх рішень. Вона також включає здатність до встановлення зворотних зв'язків, вільної трансформації уявлень і корекції висунутих гіпотез відповідно до змін завдання [2].

Але когнітивна гнучкість не зводиться виключно до процесів мислення, а передбачає скоординовану участь низки когнітивних функцій, серед яких ключову роль відіграють пам'ять та увага.

Пам'ять у структурі когнітивної гнучкості виконує функцію збереження, актуалізації та одночасного утримання в робочому стані різних фрагментів інформації. Цей когнітивний процес забезпечує можливість оперування кількома альтернативними стратегіями або правилами одночасно, їх порівнює та обирає найбільш релевантний варіант відповідно до умов ситуації. Крім того, пам'ять бере участь у пригніченні неактуальних або автоматично активованих реакцій, що дозволяє уникати інерційності мислення та сприяє переходу до нових способів дії.

Увага виконує функцію регуляції та селекції інформації, забезпечуючи ефективне переключення між різними аспектами завдання або між різними завданнями. Вона сприяє фокусуванню на релевантних стимулах, пригніченню відволікаючих факторів та підтриманню концентрації на нових правилах або умовах діяльності після їх зміни. Так, увага виступає механізмом когнітивного контролю, що забезпечує оперативну перебудову пізнавальної активності.

У контексті переживання травматичного досвіду когнітивна гнучкість відіграє важливу роль у процесі осмислення подій. Вона сприяє переоцінці значення травми, інтеграції пережитого досвіду у життєву історію та формуванню більш адаптивних переконань щодо себе і світу [1].

Важливо зазначити, що когнітивна гнучкість тісно пов'язана з такими психологічними характеристиками, як рефлексивність, емоційна регуляція та

здатність до смислотворення. Вона забезпечує можливість конструктивного аналізу власного досвіду, сприяє формуванню нових життєвих орієнтирів та підвищує ефективність копінг-стратегій.

Розвиток когнітивної гнучкості забезпечує можливість відмови від ригідних, неефективних когнітивних схем і переходу до більш адаптивних стратегій реагування. У контексті кризових станів це набуває особливого значення, оскільки дозволяє не лише знижувати рівень дистресу, а й переосмислювати ситуацію, знаходити нові способи її подолання та зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності й підвищеного навантаження.

Таким чином, ми можемо бачити, що когнітивна гнучкість є важливим внутрішнім ресурсом особистості, що сприяє ефективному подоланню кризових станів та психологічному відновленню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балебрux, Ю. Б. Особливості переживання кризових станів особистості в час війни // Perspectives of contemporary science: theory and practice : матеріали 12-ї Міжнародної науково-практичної конференції (13–15 січня 2025 р., м. Львів). – Львів : SPC «Sci-conf. com. ua», 2025. – С. 805–810.

2. Балецька, Л. М., Попович, Д. М. Особливості когнітивної гнучкості особистості // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія» : збірник наукових праць / гол. ред. Т. Д. Щербан. – Мукачево : Видавництво МДУ, 2016. – № 1 (3). – С. 167–170.

3. Блонський, П. та ін. Психологічні особливості когнітивної гнучкості та стресостійкості курсантів // Особистість в екстремальних умовах : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів). – Львів, 2021. – С. 126.