



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
ВІДДІЛ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДУ «ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
ІМ. О. М. МАРЗЄЄВА НАМН УКРАЇНИ»

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО СТРЕСУ

матеріали круглого столу

27 березня 2025 року, м. Київ

за науковою редакцією О.В. Креденцер



Київ-2025

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
Відділ соціальної психології особистості
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДУ «ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
ІМ. О. М. МАРЗЄЄВА НАМН УКРАЇНИ»**



ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО СТРЕСУ

**Матеріали круглого столу
27 березня 2025 року**

За науковою редакцією О. В. Креденцер

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
(протокол №05/25 від 1 травня 2025 року)*

Рецензенти:

Бевз Галина Михайлівна – доктор психологічних наук, професор, завідувачка відділу психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України;

Зливков Валерій Лаврентійович – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Редакційна колегія:

О. В. Креденцер, доктор психол. наук, професор; *Т. М. Титаренко*, академік НАПН України, доктор психол. наук, професор; *О. І. Турос*, доктор мед. наук, професор; *О. П. Рудницька*, канд. мед. наук; *Б. П. Лазоренко*, канд. філос. наук, доцент; *Т. О. Ларіна*, канд. психол. наук; *Г. М. Громова*, доктор філософії в галузі психології; *В. В. Савінов*, мол. наук. співробітник; *Ю. Д. Гундербтайло*, мол. наук. співробітник, *А. І. Савченко*, мол. наук. співробітник.

З 12

Забезпечення конструктивної поведінки населення в умовах екстремального стресу : матеріали круглого столу (27 березня 2025 року, м. Київ) [Електронне видання] / за наук. ред. О. В. Креденцер ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Талком, 2025. 88 с.

ISBN 978-617-8352-85-1

У збірнику представлено матеріали круглого столу «Забезпечення конструктивної поведінки населення в умовах екстремального стресу», проведеного 27 березня 2025 року в м. Києві на базі Інституту соціальної та політичної психології НАПН України спільно з ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України». Висвітлено актуальні проблеми щодо соціально-психологічних викликів, пов'язаних з впливом війни, надзвичайних ситуацій, екологічних та епідемічних загроз здоров'ю населення. Розглянуто теоретичні і практичні підходи до формування психологічної стійкості, підтримання ментального добробуту й забезпечення конструктивної поведінки в кризових умовах.

Адресовано здобувачам вищої освіти, аспірантам, докторантам, викладачам і науковцям, практичним психологам, працівникам соціальних служб, медичним працівникам та широкому колу осіб, зацікавлених у підтриманні психічного здоров'я в умовах кризових викликів.

ISBN 978-617-8352-85-1

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА

6

РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ І РИЗИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ІНШИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Бондаренко Дмитро, Дорошенко Тетяна, Максименко Юлія.

Щодо поширеності споживання алкогольних напоїв серед чоловічого населення Одеської області

8

Гозак Світлана, Єлізарова Олена, Станкевич Тетяна, Парац Алла, Карамзіна Людмила. Ментальне здоров'я дітей під час війни: фактори ризику і захисту

11

Довгань Наталія. Надання першої психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях: пріоритети і дії

13

Лагодзінська Валентина. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту освітнього персоналу

16

Мельничук Тетяна. Стресостійкість як складник безпечної поведінки в кризових ситуаціях

19

Міняйло Інна, Колесніченко Ліна. Зв'язок організаційної напруженості з психологічною безпекою працівників

21

Пінчук Олена. Втрата як унікальний досвід: компетентності працівників помічних професій для підтримання людей у горі

24

Станкевич Тетяна, Рудницька Ольга, Антомонов Михайло, Скочко Тетяна, Пашинська Світлана. Вплив стресових чинників війни на здоров'я населення

27

Терещенко Кіра, Івкін Володимир. Толерантність до невизначеності як чинник суб'єктивного благополуччя персоналу організацій в умовах війни

30

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Асланян Тетяна. Психоедукація щодо роботи вегетативної нервової системи як фактор підтримання психічного здоров'я населення

33

Карамушка Людмила. Технології забезпечення психічного здоров'я і благополуччя освітнього персоналу в умовах війни	36
Колачинський Назарій. Використання електронних інструментів для координації заходів із психічного здоров'я на рівні області	39
Курінна Ганна. Психологічні чинники реадаптації комбатантів до цивільного середовища під час російсько-української війни	40
Меженська Марія. Наукові моделі адаптації особистості після травматичних подій	44
Нікольська Анна, Висоцька Ольга. Навчання першої допомоги як метод ресоціалізації осіб з інвалідністю, набутою внаслідок війни	47
Оперчук Надія, Орлов Дмитро. Збереження психічного здоров'я – одне з пріоритетних завдань ОЦКПХ на регіональному рівні	49
Сірко Володимир. Духовно-психологічні стратегії забезпечення добробуту військових капеланів в умовах війни	52
Титаренко Тетяна. Модель соціально-психологічної реабілітації травмованої війною особистості	55
Шиманн Людмила. Соціально-психологічні стратегії формування здорового способу життя дітей з проявами ПТСР під час війни в умовах еміграції	58
Яворовський Олександр, Скалецький Юрій, Брухно Роман, Риган Михайло, Зінченко Тетяна. Формування психологічної стійкості майбутніх медичних працівників до викликів та загроз умов воєнного стану	60

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

Громова Ганна. Психологічні бар'єри та стимули до протидії екологічним загрозам: аналіз сучасних моделей мотивації	65
Гундერთайло Юлія. Проблеми промоції практик психогігієни учасників освітнього процесу щодо протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини	67

Креденцер Оксана. Аналіз впливу екологічних та епідемічних загроз на психічне здоров'я людини	70
Лазоренко Борис, Безлюдна Валентина. Скринінг самооцінки студентською молоддю готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам в аспекті їхнього психологічного добробуту в умовах війни	74
Ларіна Тетяна. Когнітивна стійкість особистості в протидії екологічним та епідеміологічним загрозам	77
Володимир Савінов. Проактивність як особистісна риса для забезпечення конструктивної поведінки в загрозливих обставинах	80
Савченко Аглая. Настільні рольові ігри як інструмент моделювання екстремальних ситуацій	85

СКРИНІНГ САМООЦІНКИ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ В АСПЕКТІ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Борис Лазоренко

кандидат філософських наук, провідний науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ

Валентина Безлюдна

кандидат педагогічних наук, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, м. Рівне

Вступ. В умовах тривання багаторічної війни та використання ворогом зброї масового ураження суттєво зріс перелік екологічних загроз для здоров'я і життя цивільного населення. Маємо на увазі систематичні бомбардування та ракетні обстріли житлових кварталів українських міст, об'єктів цивільної інфраструктури, зокрема об'єктів атомної енергетики. Усе це негативно впливає на психологічний добробут населення, зокрема і студентської молоді. Зауважимо, що в Рівненському регіоні, на теренах якого проводилося дослідження, три підприємства (Рівненська АЕС, Хмельницька АЕС, ВАТ «Рівнеазот»), увійшли до переліку потенційно екологічно небезпечних об'єктів України, а 29 підприємств наразі внесено до аналогічного списку обласного значення.

Вагомими на сьогодні залишаються також епідеміологічні загрози (коронавірус, грип, ГРВІ та ін.). Так, станом на лютий 2025 р. у 16 областях України запроваджувалися протиепідемічні заходи через зростання захворюваності на ГРВІ, грип і COVID-19. У п'яти областях, зокрема Рівненській, через зростання захворюваності на ГРВІ зафіксовано перевищення епідпорогу.

З огляду на це важливим завданням є з'ясувати, чи готове населення, зокрема студентська молодь, належним чином протидіяти переліченим вище загрозам. У рамках співпраці Рівненського ДГУ та ІСПП НАПН України проводиться комплексне дослідження різних аспектів психологічного добробуту й здатності студентів і викладачів протидіяти екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни.

Мета дослідження – апробація в пілотному форматі скринінгового запитальника готовності особистості до протидії екологічним та епідемічним загрозам.

Методи дослідження. Авторський запитальник, який складається з 10 тверджень, 5 із яких стосуються екологічних загроз здоров'ю і життю людини і 5 – епідемічних. Оцінювання тверджень здійснювалося за 5-бальною шкалою ступеня згоди – відповідно від 0 до 4 («зовсім ні», «дещо», «задовільно», «достатньо», «повністю так»). Дослідження проводилося в березні 2025 року з використанням онлайн-сервісу Google Forms.

Фокусом дослідження стала студентська молодь віком від 17 до 19 років. Загальний обсяг вибірки – 210 осіб (195 дівчат і 15 юнаків). Вибірку пілотного дослідження склали 20 осіб (10 студенток і 10 студентів). Респондентів добирали за випадковим принципом з використанням критерію першості розміщення відповідей в електронній Google-таблиці, тобто до вибірки увійшли перші 10 дівчат і 10 юнаків цього віку, які заповнили Google-форму.

Готовність респондентів до протидії екологічним та епідемічним загрозам визначалася за їхньою суб'єктивною самооцінкою: здатності правильно сприйняти й оцінити загрози чи сумніви в цьому; мати відчуття власної захищеності за наявності засобів захисту від загроз; достатності знань і вмінь захиститися від загроз; наявності досвіду протидії загрозам та здатності допомогти близьким; труднощів в опануванні емоцій у разі виникнення реальних загроз та впевненості щодо їх опанування.

Результати дослідження. З огляду на отримані результати самооцінки готовності до протидії екозагрозам у цілому в жіночій вибірці загальний середній бал відчуття студентками власної захищеності, достатності знань і вмінь захиститися, досвіду протидії загрозам та здатності надання допомоги близьким становить 2,2 бала (з чотирьох можливих). Спроможність правильно оцінити екозагрози також перебуває в межах середніх показників (2,3 бала), тоді як *труднощі* в опануванні емоцій у разі виникнення реальних екозагроз респондентки оцінили в 3 бали.

Що ж до самооцінки готовності студенток до протидії *епідзагрозам*, то загальний середній бал згідно з відчуттям власної захищеності, достатності знань і вмінь захиститися, досвіду протидії епідзагрозам та здатності надавати допомогу близьким відповідає оцінці трішки вищій від «задовільної», а саме 2,03 бала з чотирьох. *Сумніви* в спроможності зважено сприйняти основні чинники епідзагроз оцінено у 2,6 бала, а ступінь *непевності*, у разі реального зіткнення з ними, респондентки оцінили ще вище (2,7 бала).

Результати самооцінки готовності представників чоловічої вибірки протидіяти *екозагрозам* такі. Згідно з відчуттям власної захищеності, достатності знань і вмінь захиститися, досвіду протидії загрозам та здатності допомогти рідним загальний середній бал їхньої готовності становить 2,4 бала. Свою спроможність правильно оцінити екозагрози юнаки визначили у 2,4 бала, а *труднощі* в опануванні емоцій, у разі виникнення реальних екозагроз, вони оцінили лише в 1,8 бала.

Що ж до самооцінки готовності хлопців протидіяти *епідзагрозам*, то загальний середній бал за чотирма критеріальними показниками (відчуття власної захищеності, достатності знань і вмінь захиститися, досвіду протидії епідзагрозам та допомогти в цьому близьким) становить 2,3 бала. *Сумніви* в здатності зважено сприйняти основні чинники епідзагроз оцінено у 2,3 бала, а ступінь *непевності*, у разі реального зіткнення з епідзагрозами, юнаки оцінили значно вище (2,6 бала).

Висновки. Згідно з результатами проведеного в рамках пілотного дослідження скринінгового опитування студентська молодь, яка навчається в РДГУ, у цілому оцінила власну готовність протидіяти екологічним та епідемічним загрозам в умовах війни дещо вище від оцінки «задовільно». У загальній оцінці власної екологічної та епідемічної готовності, зокрема правильності оцінювання загроз та збереження емоційної стабільності в разі зіткнення з реальними загрозами, юнаки продемонстрували дещо вищі показники, ніж дівчата.

Вважаємо, що сьогодні особливо важливо сприяти студентській молоді в розвитку її готовності щодо оволодіння навичками психоемоційної

саморегуляції та стабілізації емоційних станів, а також у вдосконаленні практичних навичок долати екологічні й епідемічні загрози для набуття більшої впевненості в собі та підвищення загального рівня свого психологічного добробуту в умовах війни.

КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІОЛОГІЧНИМ ЗАГРОЗАМ

Тетяна Ларіна

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ*

Вступ. Життєві обставини, у яких перебуває українське суспільство останнім часом, можна вважати екстремально стресовими, що є наслідком одночасного впливу максимальної кількості загрозливих факторів. Для окремої людини проблемою стає надмірна складність у диференціації рівня небезпечності подій сьогодення, які поєднують у собі жахливі наслідки активних летальних обстрілів, неминучість погіршення епідемічної ситуації серед військових і населення, ризику настання гуманітарної, екологічної та соціальної катастрофи. За таких життєвих обставин людина часто може почуватися дезорієнтованою, розгубленою, узагалі нездатною до протидії будь-яким небезпекам, особливо до прийняття оптимальних рішень. Отже, готовність до екстремально стресових ситуацій може забезпечити конструктивне і здоров'язберігальне реагування в загрозливих життєвих обставинах. Отже, психологічна готовність особистості, а саме її когнітивна стійкість, зменшує імовірність загострення психологічних проблем і погіршення ментального здоров'я та активує використання всіх ресурсів життєздатності людини, зокрема її когнітивного резерву в разі зіткнення зі смертельними загрозами.

Мета дослідження полягає у виокремленні проблеми когнітивної стійкості в розвитку готовності населення до конструктивного реагування на епідеміологічні та екологічні загрози.

Наукове видання

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО СТРЕСУ

**Матеріали круглого столу
27 березня 2025 року, м. Київ**

За науковою редакцією *О. В. Креденцер*

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту соціальної та політичної психології НАПН України:
вул. Андріївська, 15. м. Київ, 04070

E-mail: info@ispp.org.ua. Сайт: <https://ispp.org.ua>

Ум. друк. арк. 4,1. Гарнітура Times New Roman
Електронне видання