

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ІН-  
СТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА  
Лабораторія вікової психофізіології  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ  
Кафедра здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології  
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Лабораторія психології репродуктивної сфери, пренатальної і  
перинатальної психології  
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО  
«НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ  
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»**

# **МАТЕРІАЛИ**

**X Всеукраїнської науково-практичної конференції**

## **ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ**

**20 листопада 2025 року**

**PSYCHE**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА  
Лабораторія вікової психофізіології  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ  
Кафедра здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології  
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Лабораторія психології репродуктивної сфери, пренатальної і  
перинатальної психології  
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО  
«НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ  
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»**

## **ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Матеріали  
X Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**20 листопада 2025 року**

**м. Київ**

УДК 159.922:61(06)

***Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни :***  
*[Текст] : Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 20 листопада 2025 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. – Київ, 2025. 162 с.*

Збірник містить матеріали і тези доповідей учасників X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни», яка проводилася на базі Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

У представлених матеріалах висвітлено широке коло актуальних проблем дослідження феномену здоров'я в сучасній психологічній науці та інших наукових галузях.

Збірник адресований науковцям, викладачам вищої школи, аспірантам, студентам, спеціалістам у галузі психології здоров'я, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями у галузі психології здоров'я.

***Редакційна колегія***

*О. М. Кокун, д-р психол. наук, професор, дійсний член НАПН України*

*В. М. Астахов, д-р мед. наук, професор*

*О. В. Бацилева, д-р психол. наук, професор*

*О. М. Корніяка, д-р психол. наук, професор*

*О. А. Панченко, д-р мед. наук та наук з державного управління, професор*

*А. І. Галій, канд. біол. наук, доцент*

***Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Інституту психології імені  
Г. С. Костюка НАПН України  
(протокол № 13 від 30.10.2025 року)***

© Інститут психології імені Г. С. Костюка  
НАПН України, 2025

<b>Прокопенко А. О.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	123
<b>Пуґач Є. О.</b> КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО КЛІНІЧНОЇ МЕДИКО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ	125
<b>Риженко М. С., Бойко Н. С.</b> ЯВИЩЕ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ КРИЗЬ ПРИЗМУ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	127
<b>Сафін О. Д.</b> ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП У СПОКІЙНОМУ І ПОСТСТРЕСОВОМУ СТАНАХ	129
<b>Сердюк І. А., Потєхіна В. Є.</b> СУЇЦИДАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЯК ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКІВ	134
<b>Скальська Л. О., Горбачов В. О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	137
<b>Таїматов В. А.</b> ВПЛИВ КОНФЛІКТІВ У РОДИНІ НА ФОРМУВАННЯ НООГЕННОГО НЕВРОЗУ	139
<b>Терещенко Л. А.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	142
<b>Терещук А. Д.</b> ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМАТИЧНОГО ГОРЯ: ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ	145
<b>Титаренко Т. М.</b> САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я МИРНИХ МЕШКАНЦІВ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ	149

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

*А. О. Прокопенко,  
доктор філософії,  
Національний університет фізичного виховання  
і спорту України*

Сучасна Україна переживає складний період воєнних випробувань, що торкається всіх сфер суспільного життя, зокрема освітньої. Університети фізичного виховання і спорту, які традиційно формують не лише професійні компетентності майбутніх фахівців, а й культуру здорового способу життя, стикаються з новими викликами. Психологічна нестабільність, емоційне виснаження, зниження рухової активності, відчуття невизначеності та страху – усе це негативно позначається на здоров'ї студентів.

У цих умовах значення набуває психолого-педагогічний супровід, що дозволяє не лише підтримати психічну стійкість студентської молоді, а й сформувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я як до життєвої цінності та професійної компетентності (Петровська Т., 2020).

Здоровий спосіб життя студентів спортивних спеціальностей є не лише медико-біологічним, але й соціально-психологічним феноменом. Він поєднує фізичну активність, психоемоційну рівноваженість, культуру харчування, відпочинку, комунікації та саморегуляції (Смоляр І., 2017).

Психолого-педагогічний супровід у сучасному розумінні трактується як цілеспрямований процес взаємодії викладача, психолога та студента, спрямований на створення умов для розвитку особистісних ресурсів, професійної мотивації й здатності до самопідтримки у складних життєвих обставинах (Гринь О., 2022).

Згідно з концепцією гуманістичної педагогіки, студент є активним суб'єктом власного розвитку, а завдання викладача – створити середовище, у якому здоров'язбережувальні цінності стають особистісно значущими. На думку Мойзріст О. (2024), ефективний супровід формується через поєднання трьох взаємопов'язаних складових:

Психологічної, що забезпечує розвиток емоційної стабільності, впевненості, саморегуляції, формує установки на позитивне мислення.

Педагогічної, яка спрямована на інтеграцію здоров'язбережувальних принципів у навчально-виховний процес, зокрема у зміст професійно орієнтованих дисциплін.

Соціальної, що базується на створенні середовища підтримки, студентських ініціатив, спортивного волонтерства та колективної взаємодопомоги.

Таким чином, супровід дотримання здорового способу життя передбачає цілісну систему впливів, що охоплює когнітивну, емоційну й поведінкову сфери особистості майбутнього фахівця.

В умовах воєнного стану психологічна підтримка студентів стає одним із ключових завдань університетського середовища. Під впливом постійного стресу, інформаційного перевантаження, втрати соціальних зв'язків та зміни звичного ритму життя у багатьох студентів знижується рівень емоційної стабільності та мотивації до навчання.

Дослідження Курдибахи О. (2022) показують, що навіть у студентів, які активно займаються спортом, спостерігаються прояви тривожності, роздратування, порушення сну. Це свідчить, що фізична активність не завжди компенсує психологічні навантаження без належного психоемоційного супроводу.

Основними напрямками психологічної підтримки студентів спортивних спеціальностей є:

- індивідуальні консультації з питань емоційної саморегуляції, подолання тривоги, формування позитивного мислення;
- групові тренінги із розвитку стресостійкості, психологічної гнучкості, згуртованості та командної взаємопідтримки;
- використання елементів психогімнастики, дихальних технік і коротких практик релаксації перед навчальними заняттями чи тренуваннями;
- навчання методам самопомоги – ведення щоденника емоцій, практики усвідомленості (mindfulness), короткі техніки рефлексії.

Важливо, щоб психологічна підтримка не була формальною, а інтегрувалася у щоденну освітню практику, стаючи природною складовою спілкування між викладачами й студентами.

Педагогічна складова супроводу дотримання здорового способу життя передбачає системне впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес підготовки фахівців. Терещенко Л. (2024) підкреслює, що студенти спортивних спеціальностей, як майбутні наставники і вихователі молоді, мають не лише володіти теоретичними знаннями про здоров'я, але й демонструвати відповідну життєву позицію.

До педагогічних умов, що сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності, належать:

- створення освітнього середовища довіри та партнерства, у якому студент має можливість відкрито обговорювати труднощі, пов'язані з фізичним і психічним станом;
- впровадження інтерактивних форм навчання – тренінгів, воркшопів, рольових ігор, які формують практичні навички здорової комунікації, командної взаємодії, управління емоціями;
- включення у навчальні курси тем, пов'язаних із психологією здоров'я, профілактикою професійного вигорання, самоменеджментом;
- залучення студентів до волонтерських і соціальних проєктів, що сприяють відчуттю соціальної значущості та формують внутрішню мотивацію до здорового способу життя.

Педагогічний супровід має бути адаптивним: враховувати індивідуальні відмінності студентів, їхній емоційний стан, життєві обставини, готовність до

самоорганізації. Такий підхід забезпечує не лише навчальний, а й виховний ефект, формуючи цілісну, гармонійну особистість майбутнього фахівця з фізичного виховання.

Поєднання психологічних і педагогічних впливів створює синергетичний ефект, що дозволяє досягти високої ефективності у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентів. Якщо педагогічні методи забезпечують знання, уміння і навички, то психологічні механізми – внутрішню мотивацію, емоційну стійкість і віру у власні сили.

Викладач у цьому процесі виступає не лише джерелом знань, а й моделлю здорового способу життя, прикладом гармонійного поєднання професійної майстерності, духовності та психологічної культури. Як зазначає Балух М. (2020), особистісний приклад викладача є потужним виховним чинником, який впливає на установки студентів значно сильніше, ніж формальні лекції чи настанови. Ефективна взаємодія психолога, викладача та студента формує простір підтримки, де здоров'я розглядається як інтегративна цінність — біологічна, соціальна і моральна водночас.

Отже, психолого-педагогічний супровід дотримання здорового способу життя студентами університетів фізичного виховання і спорту в умовах воєнного стану є ключовим чинником збереження психофізичного потенціалу майбутніх фахівців.

Системний підхід до супроводу передбачає інтеграцію психологічної підтримки, педагогічних технологій і соціальної взаємодії. Він забезпечує не лише стабілізацію емоційного стану студентів, а й розвиток внутрішньої мотивації до здорового способу життя, формування цінностей гуманізму, відповідальності та самодисципліни.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою і впровадженням комплексних програм психолого-педагогічного тренінгу, спрямованих на розвиток стресостійкості, комунікативної культури та адаптаційних ресурсів студентів у кризових умовах суспільного життя.

## **КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО КЛІНІЧНОЇ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ**

**Є. О. Пугач,**

*лікар-методист,*

*Державне некомерційне підприємство «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»*

Стан війни, у якому на сьогодні день перебуває Україна, потребує від її громадян консолідації усіх фізичних та моральних ресурсів. Воєнні дії руйнують не тільки економіку, а й залишають глибокі та довготривалі травми як для суспільства в цілому, так і кожної, окремо взятої, особистості.