**Український державний університет
імені Михайла Драгоманова**

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ:

збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології
ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія»
(21-24 квітня 2026 року, м. Київ)

**КИЇВ
2026**

УДК 159.9.01.072:165 [005.745
В 26

Рецензенти:
МОВА Людмила – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв;
ЛУПІЙКО Людмила – кандидат психологічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи Факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 13 від 30 квітня 2026 р.).

Вектори психологічного пізнання: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія» (21-24 квітня 2026 року, м. Київ) [Електронне видання] / Загальна ред.: проф. Т.В. Андрущенко, проф. Г.П. Мозгова. Ред. колегія: проф. Л.М. Вольнова, проф. І.М. Ковчина. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. 268 с.

Збірник містить тези доповідей учасників конференції та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій становлення особистості та діяльності майбутнього фахівця–психолога.

© Колектив авторів, 2026
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026

Коробова Владислава Володимирівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

Макаренко Леся Леонідівна,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри інформаційних систем і технологій

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Актуальність проблеми. У психології тривалий час дорослий вік часто розглядали як період відносної стабільності особистості, коли основні риси характеру, цінності та життєві установки вже сформовані. Проте сучасні дослідження показують, що розвиток людини не припиняється після завершення юності. Навпаки, саме в дорослому віці людина нерідко починає по-іншому дивитися на свій життєвий досвід, переосмислювати події минулого та шукати нові життєві смисли. На нашу думку, саме цей процес переосмислення досвіду часто стає важливим кроком до внутрішніх змін особистості.

Актуальність дослідження особистісного зростання у дорослому віці пов'язана з тим, що сучасна людина стикається з великою кількістю життєвих викликів – професійних, соціальних та міжособистісних. Такі ситуації можуть викликати внутрішню напругу, сумніви або переживання кризових періодів. Разом з тим можна припустити, що саме такі періоди нерідко стають поштовхом до глибших роздумів про себе, усвідомлення власних цінностей та життєвих орієнтирів.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема особистісного розвитку та внутрішніх змін людини у дорослому віці розглядається у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних психологів. Зокрема, питання розвитку особистості та її самореалізації висвітлювали Г. Костюк, С. Максименко, К. Роджерс, А. Маслоу та інші науковці. У їхніх роботах підкреслюється, що розвиток особистості триває протягом усього життя і пов'язаний із процесами самопізнання, переосмислення життєвого досвіду та формування більш зрілої життєвої позиції.

Окрему увагу дослідники приділяють засобам психотерапії у процесі особистісних змін. У працях психологів зазначається, що психотерапевтична взаємодія створює умови для усвідомлення людиною власних переживань,

внутрішніх конфліктів та особистісних ресурсів, що може сприяти глибшим змінам у самосвідомості особистості.

Виклад основного матеріалу. Особистісне зростання у дорослому віці можна розглядати як поступовий процес змін у самосвідомості людини, у її ставленні до себе та власного життя. Важливу роль у цьому процесі відіграє рефлексивність, тобто здатність людини аналізувати власні думки, почуття та життєвий досвід. Завдяки рефлексії людина починає краще розуміти причини своїх реакцій, особливості поведінки та ті установки, які впливають на її життєві рішення. Особистісне зростання, на думку Л.Макаренко, можливе завдяки збереженню психологічного здоров`я. В сучасному науковому просторі на такий механізм звертається особлива увага, він потребує досконалого вивчення та дослідження [6, с. 427].

У цьому контексті важливим ресурсом особистісного розвитку можуть виступати засоби індивідуальної психотерапії. До них доцільно було б віднести такі поняття як: самоусвідомлення, емоційна зрілість, розвиток особистості та внутрішні цінності, за допомогою яких можна досліджувати внутрішні конфлікти та краще зрозуміти себе. Поступово особистість починає помічати певні повторювані моделі поведінки або установки, які раніше могли залишатися неусвідомленими. Саме через таке усвідомлення, на нашу думку, і починаються важливі особистісні зміни.

Однією з важливих особливостей особистісного зростання є розвиток суб'єктності. Це означає, що людина починає більше усвідомлювати власну роль у подіях свого життя і поступово переходить від позиції пасивного спостерігача до позиції активного учасника. Така зміна сприяє формуванню відповідальнішого ставлення до власних рішень та життєвих виборів.

Також важливим засобом особистісного зростання є інтеграція життєвого досвіду. У процесі осмислення минулих подій людина поступово починає поєднувати різні частини свого досвіду в більш цілісну картину. Можна сказати, що саме така інтеграція допомагає людині краще зрозуміти себе, прийняти власний життєвий шлях та зменшити внутрішні суперечності.

Ще одним важливим аспектом особистісних змін є трансформація Я-концепції. У процесі її перебудови людина може по-новому подивитися на себе, переглянути деякі уявлення про власні можливості, цінності та потреби. У результаті формується більш реалістичне та цілісне уявлення про власне «Я».

Таким чином, засоби індивідуальної психотерапії можуть виступати важливим чинником особистісного розвитку дорослої людини. Вони сприяють розвитку рефлексивності, формуванню суб'єктної позиції, інтеграції життєвого досвіду та поступовій трансформації Я-концепції.

Висновок. Отже, особистісне зростання у дорослому віці можна розглядати як складний і тривалий процес внутрішніх змін, який пов’язаний із глибшим розумінням себе, своїх переживань і життєвих орієнтирів. Засоби індивідуальної психотерапії в цьому процесі можуть виступати важливим простором для самопізнання та розвитку особистості.

Список використаних джерел:

1. Абсалямова Л. М. Види та критерії психологічної зрілості людини. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Серія: Психологія. Харків, 2011. Вип. 38. С. 5–16.

2. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989. 608 с.

3. Ніколаєску І. О. Практичні основи акмеологічного розвитку особистості в умовах освітньо-інформаційного простору: навч.-метод. посібник. Черкаси : ОІПОПП, 2012. 54 с.

4. Maslow A. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1970.

5. Rogers K. On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1995.

6. Макаренко Л.Л. Ресурсні механізми збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. *Актуальні питання гуманітарних наук* / [редактори-упорядники М. Пантюк, А. Душний, В. Ільницький, І. Зимомря]. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 94. Том 1. С.423-428. https://doi.org/10.24919/2308-4863/94-1-60