**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

3. Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців : зб. наук. праць. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2025, Вип. 13, 205 с.

4. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto, Canada : Multi-Health Systems, 1997. 27 p.

Кондратюк Інна Андріївна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

Бекетова Наталія Веніамінівна
докторка філософії в галузі психології,
викладачка кафедри психології

ОПТИМІЗМ І ПЕСИМІЗМ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила для дорослого населення тривалий стрес і високу невизначеність (загрози безпеці, втрати, міграція, економічні та соціально-професійні зміни). У цих умовах особливої ваги набувають психологічні чинники, що підтримують адаптацію і відновлення. До них належать оптимізм і песимізм як відносно стійкі очікування щодо майбутнього, які впливають на інтерпретацію подій, емоційну регуляцію та стратегії подолання. Важливо розглядати оптимізм і песимізм не як протилежні полюси одного континууму, а як відносно автономні когнітивні установки: оптимізм пов’язаний із очікуванням сприятливих результатів, песимізм – з очікуванням несприятливих сценаріїв і може мати самостійний внесок у дистрес та виснаження.

Ступінь розроблення проблеми. Психологічні ресурси адаптації в кризових умовах (життєстійкість, резильєнтність), наслідки війни та ресурси відновлення аналізували українські науковці О. М. Кокун, Г. П. Лазос, О. В. Баніт, Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, О. Г. Біла та ін. Зокрема, О. М. Кокун розглядає життєстійкість і резильєнтність як ресурси, що підтримують здатність витримувати тривалий стрес і зберігати ефективність функціонування, а Г. П. Лазос підкреслює їх динамічний характер та залежність від взаємодії особистісних ресурсів і соціального контексту [2; 3]. Воєнна реальність посилила потребу у психологічній підтримці; зокрема, зазначається, що «15,7 млн осіб в

Україні потребуватимуть психологічної допомоги, з них 3,5 млн осіб матимуть певний розлад психічного здоров'я, а 800 700 осіб – психічний розлад помірного або важкого ступеня» [1, с. 105].

Виклад основного матеріалу. Аналіз літератури дозволяє виокремити ключові психологічні «вузли», через які оптимізм і песимізм пов'язані з адаптацією дорослих у війні:

- когнітивні очікування щодо майбутнього (оптимістичні чи песимістичні сценарії та їхня суб'єктивна ймовірність);
- смислотворення і життєва перспектива;
- ресурсна саморегуляція (уміння оновлювати й використовувати ресурси);
- соціально-емоційні ресурси (підтримка, відкритість до взаємин);
- самореалізація як джерело відчуття ефективності та контролю.

У контексті посттравматичного зростання Н. І. Погорільська, Г. О. Найдьонова та А. В. Карпюк зазначають, що для військовослужбовців провідними чинниками зростання є відкритість до взаємин і до життя, тоді як для цивільних – успіх і професійна самореалізація, знання власних ресурсів та вміння їх оновлювати й використовувати; водночас пошук сенсу інколи може гальмувати окремі показники зростання, тоді як підтримувальні взаємини й прийняття іншого сприяють зростанню цінності життя та загального індексу ПТЗ [4].

Поряд із цим, практичний вимір резильєнтності підкреслює О. М. Кокун: «комплексний підхід до розвитку психологічної гнучкості, соціальної підтримки, управління ресурсами та фізичної витривалості відіграє вирішальну роль у забезпеченні виживання та адаптації до екстремальних умов воєнного часу» [2, с. 188]. Це дозволяє трактувати оптимізм як окремий ресурс, пов'язаний із психологічною стійкістю, реалістичним цілепокладанням і збереженням перспективи, тоді як песимізм може посилювати виснаження та звуження життєвої перспективи.

Як *висновок,* зазначимо, що оптимізм і песимізм у дорослих під час війни є відносно автономними психологічними характеристиками, пов'язаними з адаптацією, підтриманням внутрішньої опори та використанням ресурсів. Воєнні умови підсилюють ризики дистресу, але водночас актуалізують ресурси відновлення, соціальної підтримки та смислотворення. Оптимізм виступає ресурсом підтримання життєвої перспективи, саморегуляції та використання соціально-емоційних і особистісних ресурсів, тоді як песимізм може бути самостійним чинником ризику, пов'язаним із вищим дистресом і звуженням перспективи. Подальший етап роботи передбачає емпіричну перевірку цих зв'язків за методикою LOT-R (Life Orientation Test–Revised; субшкали оптимізму та песимізму аналізуються окремо) та показниками психологічної адаптації дорослих у воєнних умовах – насамперед рівнем дистресу й ресурсності – з

метою уточнення профілів вразливості та ресурсності та підсилення доказової основи психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Баніт О. В. Посттравматичне зростання українців в умовах війни. *Освітня аналітика України*. 2023. №4(25). С. 104–115. DOI: 10.32987/2617-8532-2023-4-104-115.

2. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. ISBN 978-617-7745-63-0.

3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія.* 2018. Вип. 14. С. 26–64.

4. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О., Карпюк А. В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. №4. С. 57-62. DOI: 10.32782/2709-3093/2024.4/09.

Копил Катерина Русланівна
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Психологія»

Ковчина Ірина Михайлівна,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології

САМООЦІНКА ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність порушеної проблеми полягає в необхідності підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності на основі сформованої системи цінностей і адекватного ставлення до себе. Самооцінка та ціннісні орієнтації майбутніх практичних психологів є важливими складовими їхнього професійного становлення. Саме вони впливають на здатність усвідомлювати власні можливості, вибудовувати внутрішні опори, дотримуватися етичних принципів і встановлювати коректні межі у взаємодії з іншими людьми [4, с. 283].