МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions



МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
10 квітня 2025 р.
Частина 1

PROCEEDINGS

of International Scientific and Practical Internet Conference
April 10, 2025
Part 1

Київ 2025 Kyiv

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

* * *

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

PROCEEDINGS
of International Scientific and Practical Internet Conference

April 10, 2025

Частина 1

Part 1

Київ – 2025

Kyiv – 2025

УДК 159.923:616-036.81(082)
П 86

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 12 від 25 квітня 2025 р.)

Рецензенти: *Кузікова Світлана Борисівна,* доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Котлова Людмила Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

П 86 **ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ** : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 1. – 443 с. електронне видання

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

У збірнику матеріалів конференції Частині 1 представлено результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців актуальних проблем психологічної науки і практики; висвітлено наукові позиції авторів щодо аналізу інноваційних тенденцій та перспектив теоретичних досліджень у психології; визначено соціально-політичні детермінанти підтримки психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах та засоби психологічної підтримки вирішення міжособистісних конфліктів; запропоновано перспективні підходи до використання технологій надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, ветеранам й постраждалим внаслідок військової агресії рф, а також шляхів збереження психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану в країні; обговорено продуктивні методи та стратегії психологічного консультування в кризових ситуаціях, а також психологічні інструменти діагностики, терапії, профілактики психосоматичних розладів.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.923:616-036.81(082)

© Автори публікацій, 2025
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-330-0 частина 1

конфліктних ситуацій та задоволення власних потреб і бажань, що призводить до використання менш адаптивних способів реагування на життєві виклики.

Фрустровані особистості проявляють агресію, спосіб якої залежить від засвоєних моделей, ситуації та соціальних норм. Подальші дослідження цього взаємозв'язку необхідні для розробки програм регулювання агресії через навчання конструктивних способів реагування, підвищення емоційної компетентності та усвідомлення потреб, що може знизити фрустраційні переживання та сприяти усвідомленому використанню агресії як інструменту подолання фрустрації.

Список використаних джерел:

1. Berkowitz L. (1989). Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. New York : McGraw-Hill Book Company. P. 496.
2. Dollard J., Miller N. E., Doob L. W., Mowrer O. H., & Sears R. R. (1939). Frustration and Aggression. New Haven, CT : Yale University Press. pp. 1-209.
3. Грабовська С., & Єсип М. (2010). Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 4. С. 188-199.
4. Качанова Ю. В. (2010). Агресивність та агресія як соціологічні категорії. *Наукові праці*. Соціологія. 133 (146). С. 50-54.
5. Руденко Л. М. (2012) Процесуальні характеристики агресивної поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 21. С. 418-424.

УДК 378:159.98

Грись Антоніна, Марасіне Ірина

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА ОСОБЛИВІСТЬ ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФЕНОМЕНА ПАРТИЦИПАЦІЇ

Актуальність вивчення особливостей вирішення конфліктів пов'язана із війною в Україні, що засвідчує кризу в усіх сферах життя особистості, включаючи мікро-мезо-макрорівень. Відтак психологічна наука і практика покликана своєчасно реагувати та створювати відповідні психотехнології для вирішення міжособистісних конфліктів, їх діагностування та прогнозування. У зв'язку із цим актуальними є як негативні, так і позитивні функції конфліктів у контексті особистісного та соціокультурного розвитку.

Партиципаційний підхід у поєднанні з тематичними психомалюнками та методикою Активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) створює ефективний механізм роботи з конфліктами в умовах підвищеного стресу, оскільки сприяє не лише вирішенню конфліктних ситуацій, а й глибинному осмисленню їхніх причин та наслідків [2; 3].

Війна спричиняє значне емоційне та психологічне навантаження, що впливає на характер соціальних взаємин. Основними факторами, що ускладнюють міжособистісну комунікацію, є:

• підвищений рівень стресу та тривоги, що знижує здатність до емпатії та конструктивного діалогу;

• посттравматичні реакції (гнів, роздратування, емоційне вигорання), які можуть посилювати конфліктогенність особистості;

• зміна соціальних ролей – люди, які пережили втрати, переміщення або розлуку з близькими, можуть сприймати взаємодію через призму травматичного досвіду;

• феномен "вторинної травматизації", коли конфлікти виникають через невисловлені емоції, пов'язані з війною [1].

За таких умов психологічна допомога особистості та групи є практично затребуваною та має бути націлена не лише на пошук інструментів розв'язання конфліктів, а й передусім на самопізнання та саморозуміння, а також рефлексію власного досвіду взаємодії як на внутрішньоособистісному, так і на внутрішньогруповому та міжгруповому рівні.

Феномен партиципації у глибинному пізнанні психіки як механізм вирішення конфліктів. Партиципаційний підхід у психології передбачає активну залученість особистості до процесу самопізнання. На відміну від традиційного підходу, де конфлікти розглядаються з позиції зовнішніх чинників, партиципація дозволяє людині досліджувати свої внутрішні переживання та мотиви, що спричиняють конфлікт.

Основні переваги партиципації у вирішенні конфліктів в умовах війни:

• залучення до процесу самопізнання – особистість усвідомлює власні тригери та реакції на конфліктні ситуації;

• формування внутрішніх ресурсів – людина навчається адаптивним стратегіям емоційної регуляції, що особливо важливо у стані хронічного стресу;

• розвиток емпатії – розуміння власного внутрішнього стану допомагає краще усвідомлювати емоції та переживання інших людей [2].

Тематичні психомалюнки як спосіб невербальної комунікації у роботі з конфліктами. В умовах травматичного досвіду та високого рівня емоційного навантаження можуть виникати труднощі з вербалізацією своїх почуттів. Використання тематичних психомалюнків є ефективним методом для:

• візуалізації внутрішніх конфліктів та страхів, що дозволяє перевести їх у символічну площину для подальшої роботи;

• невербального вираження складних переживань, коли слова є недостатньо точними або важкими для проговорення.

• Зниження рівня напруги через творчий процес, що допомагає зменшити *психологічний тиск*. *Методика Активного соціально-психологічного пізнання у роботі з конфліктами*. Методика Активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), розроблена Т. С. Яценко, є комплексним психотерапевтичним підходом, що поєднує в собі елементи глибинної психології, соціальної психології та інтерактивного навчання. Вона ґрунтується на принципах партиципації, що передбачає активну участь особистості у процесі самопізнання та усвідомлення власних внутрішніх процесів, які впливають на поведінку людини в контексті соціальних взаємодій [2; 3].

Основним завданням АСПП є розкриття несвідомих процесів психіки, зокрема внутрішніх конфліктів, які є частиною механізму соціальної взаємодії. Цей підхід дозволяє не лише розуміти, але й активно змінювати свої емоційні реакції, що сприяє покращенню міжособистісних відносин і запобіганню ескалації конфліктів. Методика АСПП передбачає використання різноманітних технік, таких як тематичні психомалюнки, рольові ігри та групові дискусії, що дає можливість учасникам візуалізувати свої внутрішні переживання і трансформувати їх у конструктивні форми взаємодії.

АСПП є багатокомпонентною методикою, в основі якої лежать принципи глибинного пізнання психіки через інтерактивне включення суб'єкта у процес саморефлексії та особистісного розвитку. Одним із основних аспектів є активна участь особистості у власному дослідженні внутрішніх конфліктів, що реалізується через проективні методи (малюнки, символи) та вербальні техніки, які допомагають усвідомити і структурувати пережите.

Таким чином, в умовах війни в Україні партиципаційний підхід, тематичні психомалюнки та методика АСПП є ефективними інструментами психологічної підтримки. Вони дозволяють не лише вирішувати конфлікти, а й допомагають особистості адаптуватися до складних умов та формувати психологічну стійкість.

Список використаних джерел:

1. Ткаченко К. В Пралогічне мислення у процесі глибинного пізнання психіки суб'єкта освітньо-науковий простір : науковий журнал. Вип. 5 (2 – 2023) / Український державний університет імені Михайла Драгоманова [гол. ред. д-р пед. наук, проф. Матвієнко О. В.]. Київ : Видавництво Ліра-К, 2023. С. 177-186. URL : https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/77/94
2. Яценко Т. С. Глибинне пізнання психіки з використанням візуалізованої репрезентації суб'єкта / Т. С. Яценко, Л. Я. Галушко, О. А. Біла, Ю. О. Сіденко // Технології розвитку інтелекту. 2017. Т. 2. Вип. 5. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2017_2_5_7

3. Яценко Т. С., Поляничко О., Педченко О. Методологія глибинного пізнання психіки суб'єкта. *Педагогічний процес: теорія і практика.* 2016. Вип. 3. С. 23-30. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2016_3_6
4. Яценко Т. С. Феномен імпліцитного порядку в глибинному пізнанні психіки. *Психологія і суспільство.* 2017. № 4. С. 109-126. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2017_4_10
5. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. КСД. 2020. 160 с.
6. Daniel J. Siegel, The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are, Guilford Press, New York–London 2012, pp. 506.
7. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. 2015. Penguin Books. 464 p.

УДК 159.922.74

Долинська Любов, Сагайдак Світлана
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

САМОПІЗНАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ

Актуальність означеної нами проблеми визначається реаліями сьогодення, сповненого стресовими подіями як світового рівня, так і в житті кожної людини в Україні в умовах війни, підвищенням попиту на психологічну допомогу для подолання виникаючих проблем, а відтак і вимог до фахової підготовки психологів, важливим критерієм ефективності якої є здатність до самопізнання та саморозвитку. Розвиток особистості полягає в організації та інтегруванні людиною свого внутрішнього світу шляхом самопізнання та самоусвідомлення.

Самопізнання – один із найбільш досліджених напрямків психології особистості [1; 3; 4; 5]. У наявних вітчизняних дослідженнях відкриваються функції самопізнання, його результати, підходи до структури в єдності самоспостереження, рефлексії, психоаналізу та самооцінки, які тісно пов'язані між собою і виконують різні ролі і функції в процесі розгортання самопізнання та саморозвитку [5].

Самоусвідомлення функціонує як передумова саморозвитку та самозмінення, без яких адаптація у сучасному динамічному і невизначеному, сповненому як міжособистісних, так і внутришньособистісних конфліктів, є ускладненою. Будь-яке знання про самого себе вже самим фактом сприймання цього знання змінює особистість, оскільки людина стає іншою, по-іншому сприймає, оцінює себе та інших, поведінку, реакції, ситуацію [4].