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

2. Мещеряков Д. С. Розвиток суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж. Дис. канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019.
3. Яновська С. Г. Психологічна структура підприємницької активності в малому бізнесі. Дис. канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Харків, 2019.

УДК 159.922.8.01

Матяш-Заяц Людмила, Тищенко Наталія
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Підлітковий вік є критичним етапом розвитку особистості, коли відбуваються значні зміни у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Саме в цей період формуються основні механізми саморегуляції, розвиваються навички соціальної взаємодії, відбувається становлення особистісної ідентичності та засвоєння морально-етичних норм. Ситуація в Україні характеризується низкою особливостей, які мають значний вплив на кожного громадянина: наслідки збройної агресії у Криму та на Донбасі, пандемія COVID-19, яка посилила вплив інформаційних технологій, повномасштабна війна. Це дозволяє нам припускати також, що вплив цих особливостей може виявитися особливо значним у період активного формування особистості. Саме тому дослідження особливостей підліткового віку у сучасних, кризових умовах, є надзвичайно важливим для практичної діяльності психологів.

З психологічної точки зору, підлітки стикаються з кризою ідентичності, що є центральною темою багатьох досліджень. Відповідно до концепції Еріка Еріксона, підлітки проходять через стадію ідентичності проти рольової плутанини. Якщо цей процес проходить успішно, особа розвиває стійке уявлення про себе та свої життєві цілі. В іншому випадку можуть виникати проблеми з самооцінкою, депресивні стани та труднощі у прийнятті рішень [1].

Процес розвитку когнітивних процесів людини, таких як сприйняття, пам'ять, логіка, уява досліджував Ж. Піаже. На підставі своїх досліджень він розробив теорію когнітивного розвитку людини, яка включає чотири стадії. Піаже визначив підлітковий період як час формування абстрактного мислення, що є ключовим аспектом розвитку інтелектуальних здібностей.

Відповідно до теорії Піаже саме на четвертому етапі, який починається з 12 років, з'являється здатність до абстрактного мислення, систематичного планування майбутнього і міркування про гіпотетичні ситуації [2].

М. Розенберг досліджував як самооцінка впливає на емоційний стан підлітків, зокрема, на розвиток тривожності. Він вважав, що самооцінка, відіграє ключову роль у формуванні емоційного благополуччя підлітків [3].

Українська психологічна наука приділяє значну увагу дослідженню підліткового віку. Зокрема, І. С. Булах розглядає основні аспекти психічного та особистісного розвитку підлітків. Вона досліджувала, як підлітки розвиваються в контексті їхніх соціальних, емоційних, когнітивних і моральних змін. І. С. Булах робить акцент на дослідженні факторів, що впливають на цей процес, а також на тому, як ці фактори можуть стимулювати або гальмувати особистісне зростання підлітка [4]. Н. В. Чепелєва аналізує механізми формування агресивної поведінки у підлітків, підкреслюючи вплив сімейного виховання та соціального оточення вплив на психіку дитини [5, с. 123-129]. Т. М. Кирпенко та Ю. О. Бохонкова, дослідивши механізми психологічної адаптації та самозахисту підлітків виявили, що агресивна поведінка є однією з форм захисної поведінки підлітків, формою реагування на різноманітні несприятливі у фізичному та психічному відношенні життєві ситуації, що викликають стрес, фрустрацію тощо [7, с. 13].

О. Кресан дослідила психологічні особливості реагування особистості на стрес війни, в тому числі, особливо вразливих верств населення – дітей та підлітків, що призводить до виникнення ряду симптомів стресу та різноманітних реакцій організму, серед яких найбільш поширеними є підвищена тривожність, фізичні болі, відсутність концентрації уваги та послаблення діяльності інших когнітивних процесів тощо [8, с. 192-194].

Незважаючи на існуючі дослідження психологічних особливостей підліткового віку, досліджень що розглядають психологічні аспекти розвитку підлітків у сучасних українських реаліях ще недостатньо. Такі нові виклики як пандемія COVID-19, війна в Україні, цифровізація життя та зміни в соціальній взаємодії ще недостатньо вивчені. Однак всі ці фактори вплинули і продовжують впливати на психічний стан підлітків та їхню поведінку, створюючи нові ризики, з якими підліткова психологія ще не стикалася у такому масштабі, що обумовлює актуальність проведення пошукувань у даному напрямку.

Зокрема, пандемія COVID-19 стала глобальним стресовим чинником, який зачепив усі вікові категорії, проте підлітки зазнали особливого впливу через зміну звичних соціальних моделей та порушення освітнього процесу. Внаслідок цього підлітки стикнулись із соціальною ізоляцією. Відсутність живого спілкування призвела до зростання тривожності у підлітків, особливо у тих, хто мав труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Брак

соціальної взаємодії у деяких підлітків призвів до емоційного виснаження та навіть виникнення депресивних станів [5].

Війна стала потужним стресогенним чинником, що вплинув на психіку підлітків, зокрема, на формування тривожних розладів, зміну ціннісних орієнтацій та розвиток механізмів виживання. Підлітки, які стали свідками воєнних дій або втратили рідних, стикнулись із формування посттравматичного стресового розладу та потребують комплексної психологічної допомоги [9, с. 115-120]. В той час, як підлітки, які виїхали з України, стикнулись із необхідністю адаптації до нових умов життя, в чому вони також потребують психологічної допомоги.

Значний вплив на психологію підлітків мають такі характерні ознаки сучасності як діджиталізація та соціальні мережі. Стрімкий розвиток цифрових технологій і соціальних мереж суттєво змінив способи спілкування підлітків, що також позначилося на їхньому психологічному стані та розвитку комунікативних навичок. Надмірне використання цифрових пристроїв негативно позначається на концентрації уваги, емоційній стійкості та критичному мисленні та часто призводить до залежності підлітків від гаджетів [6, с. 50–58].

Зазначені вище фактори відображаються на сімейних відносинах, що, в свою чергу, безпосередньо впливає на благополуччя підлітків. Своєю чергою нестабільна сімейна ситуація, фінансові труднощі у родині підвищують рівень стресу, тривожності та навіть агресивності у підлітків.

Таким чином, сучасні реалії життя формують складний контекст, у якому зростають сучасні підлітки, що вимагає комплексного підходу до їхньої підтримки та розвитку.

Таким чином, аналіз сучасних психологічних досліджень підліткового віку свідчить про значні зміни в соціально-психологічному стані підлітків під впливом глобальних кризових подій, таких як пандемія COVID-19, цифровізація, війна в Україні та зміни у сімейних відносинах. Хоча вже існують окремі дослідження, присвячені цим проблемам, комплексного та системного аналізу психологічних особливостей підлітків під час переживання цих подій, зокрема, війни в Україні, досі недостатньо. Також подальшого дослідження потребують психологічні механізми адаптації та стресостійкості підлітків у сучасних умовах.

Практичні результати таких досліджень можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки підлітків, профілактики психоемоційних розладів та вдосконалення системи освіти.

Список використаних джерел:

1. Erikson E. H. Childhood and Society. New York : W. W. Norton & Company (2023).
2. Piaget J. Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood (2008).
3. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ : Princeton University Press (2018).

4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. К. : НПУ імені МП Драгоманова 340 (2003).
5. Гаркавенко Н., Доскач С. Вплив карантинних обмежень на соціалізацію сучасних підлітків. *Молодий вчений*. Науковий журнал. № 4 (92) (2021).
6. Голембовська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. 13 (13). 2024. С. 50–58. https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.5
7. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: Монографія. Східноукраїнський Національний Університет імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк, 2017. С. 13.
8. Кресан О. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах :* матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. Черкаси, 2023. С. 192-194.
9. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. (1), 115-120. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22
10. Чепелєва Н. В. Дитиноцентризм у суспільстві: психологічний стан та установки батьків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Випуск 12. С. 123-129.

УДК 159.955.4:005.53

Обискалов Іван
Запорізький національний університет

РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ

У сучасному світі ухвалення рішень є невід’ємною частиною життя кожної людини. Як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті доводиться робити вибір, що впливає на подальші події. Однак далеко не всі рішення є ефективними, адже на їх ухвалення впливають когнітивні упередження, емоції та обмеженість інформації. Одним з ключових чинників, що можуть підвищити якість ухвалення рішень, є розвиток рефлексії. Саме рефлексія дозволяє не лише аналізувати власні думки, мотиви та дії, а й усвідомлено підходити до кожного етапу прийняття рішень, що сприяє їхній оптимальності та ефективності. Без належного рівня рефлексії людина може діяти імпульсивно, керуючись емоціями чи стереотипами, що знижує ефективність ухвалених рішень.

Метою публікації є обґрунтування розвитку рефлексії як способу підвищення ефективності ухвалення рішень.