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

УДК 159.922.8:316.61

Лупійко Людмила, Барабаш Микола
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Самооцінка – це одне із центральних понять у психології особистості, вона визначає ставлення людини до своєї особистості, свого потенціалу та можливостей. Людина – істота не тільки біологічна, а й соціальна, яка у процесі своєї життєдіяльності постійно отримує оцінку своїм вчинкам та діям як з боку оточуючих людей, які займають важливе місце у його житті, так і від суспільства загалом. На основі таких оцінок протягом життєвого шляху кожної людини відбувається формування самооцінки, яка істотно впливає на функціонування такого компоненту психічної активності особистості як соціальна адаптація. Власне самооцінка значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором поведінки та діяльності. Від рівня самооцінки залежить поведінка людини, її взаємодія з навколишнім середовищем, мотивація та здатність до самореалізації. Самооцінка прямо пов'язана з процесом адаптації та дезадаптації особистості, її формування відбувається у процесі діяльності людини та міжособистісної взаємодії. Під впливом оцінки оточуючих у особи поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживання. Тому, самооцінка не тільки позначається на ефективності й успіхах людини в даний момент її діяльності, але і визначає весь подальший процес розвитку самої особистості.

У контексті розвитку незалежної держави, питання самооцінки залишається одним з найважливіших та актуальних у психології людини, вимагаючи пильної уваги з боку фахівців. Особливої актуальності це питання набуває в перехідні періоди життя, коли індивід стикається з новими соціальними викликами та потребою адаптуватися до змін.

В інформаційних джерелах з психології зібрано значний теоретичний та експериментальний матеріал, що описує феномен самооцінки. Самооцінка (або оцінка людиною самого себе, своїх якостей, можливостей і позиції серед інших людей), будучи ядром особистості, відіграє роль найважливішого регулятора поведінки та дій людини. Самооцінка – це складне особистісне утворення, яке розкриває фундаментальні властивості особистості, впливає на те, як людина сприймає себе в суспільстві, якість її міжособистісних відносин та загальний ступінь внутрішньої гармонії. Самооцінка є ключовим аспектом, що бере безпосередню участь у регуляції поведінки і діяльності

людини, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується при активній участі самої особистості і відображає своєрідність її внутрішнього світу. Саме від неї залежить те, чи житиме людина в гармонії з навколишнім світом і наскільки вдало вона вибудує взаємини з іншими [1, 3].

Однак, незважаючи на значний обсяг досліджень, сучасна психологія ще не досягла повного розуміння концепту самооцінки. Зокрема, існує відсутність чіткого та загальноприйнятого визначення самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Крім того, існують різні погляди на роль самооцінки в структурі самосвідомості та “Я-концепції". Це призводить до складнощів у дослідженні самооцінки через різноманітність концепцій та нестачу узгодженості між теорією та методами її вимірювання.

У психолого-педагогічній літературі, як у вітчизняній, так і у зарубіжній, вивченню питання самооцінки приділено велику увагу. До розгляду різних аспектів психології самооцінки зверталися: А. Адлер, А. Маслоу, У. Джеймс, С. Куперсміт, К. Левін, М. Вагнер, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Хорні, П. Р. Чамата, Т. Титаренко, С. Пухно, М. Пирлик, А. Слободянюк, Ю. Козерук, Я. Євсейчик та ін. За підсумками вчених, самооцінка являє собою комплекс уявлень про себе, який побудований на думках інших людей та своїй власній думці про себе. Загальновизнано, що самооцінка відіграє важливу роль у поведінці людини. Ставлення людини до самої себе є однією з фундаментальних властивостей її особистості. Психологічні дослідження переконливо доводять, що особливості самооцінки впливають і на емоційний стан, і на ступінь задоволення своєю роботою, навчанням, життям, і на стосунки з оточуючими.

Юність як один із онтогенетичних періодів розвитку людської особистості є переходом від підліткового віку до ранньої дорослості, який триває приблизно з 15 до 21 року, хоча його точні часові межі залежать від таких різнотипних факторів, як оточуюча культура та біологічний розвиток. Цей період виступає як посередник між дитинством і дорослим життям: ознаки першого – ще досить активно й яскраво проявляються у підлітків, а другий – починає виявлятися у суб’єктності та відповідальному ставленні юнаків до обставин власної життєдіяльності, є початком самостійного, дорослого життя [5].

Перехід від школи до університету є значною зміною соціального середовища для молодих людей. Вони стикаються з новими вимогами, відповідальністю, соціальними групами та академічним навантаженням. Цей перехід вимагає адаптації до нових умов, що може бути складним процесом, особливо для тих, хто має низьку самооцінку.

Юність – визначальний етап життєвого шляху, період інтенсивних змін, відповідальних рішень та формування ідентичності. Це час, коли молоді люди стикаються з важливими виборами, що мають далекосяжні наслідки: від визначення професійної траєкторії та пошуку свого місця в суспільстві до

формування світогляду та побудови міжособистісних відносин. Одним з ключових завдань цього вікового періоду є побудова чіткого та стійкого образу “Я”, який слугує основою для подальшого розвитку особистості. У цей час юнаки та дівчата активно формують самосвідомість, намагаючись узгодити суб’єктивні прагнення з об’єктивною оцінкою власних можливостей.

Психологічні дослідження недвозначно підкреслюють вирішальну роль самооцінки у регулюванні емоційного стану, задоволеності життям, навчанням, професійною діяльністю та міжособистісними відносинами. Від рівня самооцінки залежать мотивація, спрямованість поведінки, життєва активність та задоволеність соціальними зв’язками. Водночас, неадекватно завищена або занижена самооцінка може спричинити труднощі у навчанні, професійному розвитку, побудові здорових відносин з оточуючими, та, як наслідок, у соціальній адаптації.

Особливо гостро питання самооцінки постає в періоди значних соціальних змін, таких як перехід від шкільного навчання до університетського життя. Цей перехід характеризується зміною соціального середовища, новими вимогами, необхідністю адаптуватися до незнайомого колективу та самостійно організовувати навчальний процес. Успішна соціальна адаптація в університеті, в свою чергу, є критично важливою для подальшого особистісного та професійного розвитку. Нестабільна або неадекватна самооцінка може ускладнити цей процес, спричиняючи почуття невпевненості, тривоги та соціальної ізоляції.

Актуальність та доцільність досліджуваної теми підкреслюється необхідністю надання психологічної підтримки молоді в період соціальної адаптації. Розуміння впливу самооцінки на цей процес дозволить розробити ефективні стратегії для формування адекватної самооцінки, підвищення соціальної компетентності та сприяння успішній адаптації до університетського середовища в мінливих умовах сьогодення.

Список використаних джерел:

1. Бегеза Л. Є. Кайзерова А. В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.
2. Зінченко С. В., Швець І. В., Швець Р. В., Леоненко Д. О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods.* 2023. № 9. С. 379-381.
3. Калашник О. В., Кашпур Ю. М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій / редакційна колегія : Головний редактор, 2022. С. 107-113.
4. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1.С. 97-101.
5. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011.

6. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки.* 2020. № 12. С. 79-89.
7. Феннел М. Як підвищити самооцінку. М. : АСТ, 2007. С. 88-98.

УДК 159.922.8:159.923.2

Лупійко Людмила, Толочко Олена
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПРОЯВ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження проявів самооцінки в юнацькому віці зумовлена потребою глибшого розуміння цього процесу, адже занижена або завищена самооцінка може призвести до психологічних проблем, як-от депресія, тривожність, порушення соціальних взаємин, а в майбутньому – труднощі з інтеграцією у доросле життя.

Саме поняття "самооцінки" розглядали багато спеціалістів. Психологи досліджували особливості формування самооцінки, серед них були: Г. Айзенк, А. Бандура, В. Джеймс, Е. Еріксон, Р. Кеттел, Ш. Кулі, Д. Локк, Д. Марсія, А. Маслоу, Л. Мей, Т. Ньюкомб, К. Роджерс, М. Розенберг, Л. Фестінгер, С. Хартер, Л. Хей.

Самооцінка є один з ключових факторів, який впливає на становлення особистості, її звички поведінки, емоційну рівновагу і вміння комунікувати з іншими. Особливе значення вона має в юності – періоді значних змін у фізичному, психологічному, емоційному та суспільному розвитку. Юність – це час, коли молоді люди активно шукають своє місце у світі, формують життєві цілі та соціальні контакти, що безпосередньо пов'язано з розвитком самооцінки.

Самооцінка – це інструмент самовираження та формування привабливого враження про себе у інших. Самооцінка – це метод зіставлення поставлених цілей з фактичними результатами роботи, а також порівняння себе з іншими. Чим вищі цілі, тим важче їх досягти. Успіх або невдача в певній справі суттєво впливають на те, як людина оцінює власну кваліфікацію в цій сфері. Провал, як правило, зменшує планку домагань, а успіх – збільшує. Не менш важливими є моменти порівняння [1].

Самооцінка – це те, як людина оцінює себе, свої вміння, риси характеру та своє місце серед інших. Вона є серцевиною особистості та визначає її поведінку. Від самооцінки залежить, як людина взаємодіє з іншими, наскільки вона критична до себе, вимоглива, як реагує на перемоги та