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

За допомогою методики визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма встановлено стилі подолання стресу у переміщених осіб в умовах воєнного часу, виявлено неадаптивні патерни їх поведінки, відповідні адаптивні копінги та ресурсні стратегії подолання стресу на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Результати дослідження показали, що адаптивні копінг-стратегії є домінувальними серед внутрішньо переміщених осіб, що є позитивним фактором для збереження їхнього психологічного благополуччя**.**

Збереження психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб в умовах війни є складним та важливим процесом, мета якого полягає у створенні сприятливих умов для даної групи населення задля підтримки та відновлення їх психічного здоров'я, успішної та стійкої адаптації, повернення до повноцінного життя як активних членів суспільства.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених "внутрішніх" переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. *Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 48-59.
2. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. № 2. С. 81-85.
3. Цимбал-Слатвінська С. В. Копінг-стратегії як здоров'язберігаючі технології. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Випуск 67. Том 2. С. 118-121.

УДК 159.923-026.15

Чиж Олександра

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ

Сучасна соціальна нестабільність, спричинена військовими діями та тривалими стресовими навантаженнями, актуалізує потребу у впровадженні ефективних психологічних засобів підтримки особистості. У таких умовах особливого значення набувають внутрішні ресурси людини, що сприяють збереженню психічного здоров'я та підвищенню адаптивного потенціалу. Одним із ключових чинників, які забезпечують гнучкість мислення, здатність до пошуку нестандартних рішень і підтримання психологічної рівноваги, є креативність [2, с. 417].

Розгляд креативності як важливої складової психологічної допомоги дозволяє підкреслити її роль не лише як індивідуальної якості, але й як ефективного механізму саморегуляції у кризових ситуаціях. Дослідження цього явища зосереджуються на виявленні можливостей творчості у подоланні психоемоційних труднощів, зменшенні рівня тривожності та формуванні стійкості до зовнішніх викликів, що є надзвичайно важливим для дорослих в умовах соціальної нестабільності [1, с. 112].

У психологічній теорії креативність визначають як здатність особистості генерувати оригінальні ідеї та практичні рішення, які відповідають запитам соціального середовища. Класичні дослідження Дж. Гілфорда акцентують увагу на зв'язку креативності з дивергентним мисленням, що забезпечує варіативність способів реагування на проблемні ситуації [3, с. 444]. Продовжив вивчення цього феномену Е. Торренс, який розглядав творчість через призму розвитку уяви, відкритості новому досвіду та спонтанності [6, с. 132].

У кризових обставинах креативність набуває значення важливого механізму психологічної саморегуляції, який сприяє підтримці психоемоційної стабільності та допомагає адаптуватися до змін у середовищі. Завдяки здатності генерувати нові способи реагування та інтерпретації ситуації, креативність забезпечує людині можливість переосмислювати травматичний досвід і знаходити в ньому конструктивні смисли, що є основою для подолання емоційних наслідків стресу [1, с. 120].

З погляду психологічної підтримки, креативність виступає засобом активізації внутрішніх ресурсів, які допомагають особистості не лише адаптуватися до кризових ситуацій, але й вийти з них із новими стратегіями поведінки та підвищеним рівнем самосвідомості. В. В. Павленко підкреслює, що творчий потенціал є джерелом розвитку когнітивної гнучкості, що дозволяє швидко змінювати стратегії мислення відповідно до нових викликів, що сприяє зниженню рівня тривоги та формуванню відчуття контролю над власним життям [1, с. 120].

Залучення до творчої діяльності підвищує рівень рефлексії, допомагає ідентифікувати власні потреби, страхи й можливості, що стає основою для формування внутрішньої опори в період нестабільності. Арт-терапія, казкотерапія, музична імпровізація, проєктивні методики та письмові практики – усе це ефективні засоби, які допомагають людині вивільнити накопичену напругу, символічно опрацювати складний досвід і відновити психічну рівновагу [4, с. 41].

Крім того, розвиток креативності сприяє підвищенню рівня самодостатності особистості, оскільки творчий процес стимулює здатність брати на себе відповідальність за власний стан, самостійно шукати ресурси підтримки та впливати на перебіг подій. У такий спосіб креативність виступає не лише інструментом психологічної допомоги, а й чинником довготривалої особистісної стійкості в умовах кризи.

Дослідження вказують на тісний зв'язок креативності з психологічною стійкістю. Як зазначає В. В. Павленко, креативні здібності сприяють формуванню адаптивних когнітивних установок та забезпечують підтримку психічного балансу під час тривалих кризових станів [1, с. 120]. Це доводить, що розвиток творчого потенціалу може стати дієвим інструментом психологічної підтримки, знижуючи рівень психоемоційної напруги та сприяючи зростанню самодостатності [1, с. 120].

Під час війни, коли особистість перебуває у стані постійної психологічної напруги, креативність виконує роль важливого внутрішнього ресурсу, що сприяє стабілізації емоційного стану та ефективній адаптації до змін [2, с. 418].

Залучення до творчих практик (письменництво, образотворче мистецтво, музика, дизайн) забезпечує людині можливість відновити контроль над власним життям, що особливо важливо для підтримки психічної рівноваги в умовах невизначеності та соціальних загроз [2, с. 421].

Креативні методики дедалі активніше застосовуються в психотерапевтичній практиці, кризовому консультуванні та психологічній реабілітації. Вони демонструють ефективність у роботі з травматичними переживаннями, емоційними блоками та сприяють формуванню позитивного образу себе [4, с. 39]. Завдяки таким підходам клієнти отримують змогу розвивати когнітивну гнучкість, знаходити нові сенси та конструювати адаптивні стратегії поведінки.

Таким чином, креативність виступає потужним внутрішнім ресурсом психологічної підтримки особистості в умовах тривалих криз. Вона забезпечує створення нових смислів, сприяє трансформації негативного досвіду у конструктивний та допомагає зберігати психічну рівновагу.

Застосування креативних підходів у психологічній допомозі дорослим, які переживають кризові стани, відкриває додаткові можливості для стабілізації емоційного стану, мобілізації внутрішніх ресурсів та підвищення рівня адаптивності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою і впровадженням творчих методик у практику кризового консультування та оцінкою їх ефективності для різних цільових груп.

Список використаних джерел:

1. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка :* [наук.-метод. журнал] / Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки "Полісся". Житомир, 2016. Вип. 11. 154 с. С. 120-131.
2. Forgeard M. J. Creativity as a Target and Tool for Positive Interventions. *Journal of Positive Psychology.* 2013. Vol. 8 (5). P. 417–427.
3. Guilford J. P. Creativity. *American Psychologist.* 1950. Vol. 5 (9). P. 444–454.
4. Malchiodi C. Creative Interventions in Trauma Therapy. New York : Guilford Press, 2015. 290 p.

5. Mednick S. A. The associative basis of the creative process. *Psychological Review.* 1962. Vol. 69 (3). P. 220–232.
6. Torrance E. P. The Torrance Tests of Creative Thinking Norms : Technical Manual. Princeton, NJ : Personnel Press, 1974.

УДК 159.942

Яблонська Тетяна, Пивовар Катерина
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ЗНАЧЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФІЛЬТРІВ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з найбільш актуальних, оскільки цей феномен напряму пов'язаний з ментальним здоров'ям особистості. Сучасні вітчизняні і зарубіжні дослідники вивчають різні аспекти психологічного благополуччя – особистісні, сімейні, соціальні та ін. Одним з важливих чинників психологічного благополуччя особистості є когнітивна сфера, зокрема, когнітивні фільтри, які впливають на сприйняття особою інформації, її інтерпретацію та формування на цій основі відповідних емоційних переживань і ставлень до різних сфер життєдіяльності. Тож вивчення когнітивних фільтрів та їх зв'язку з психологічним благополуччям є корисним для подальших наукових досліджень і вдосконалення психологічної допомоги.

Мета дослідження полягає у розкритті взаємозв'язку між когнітивними фільтрами та рівнем психологічного благополуччя особистості.

Методики дослідження: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, опитувальник когнітивних помилок А. Фрімана та Р. Девульфа, Перелік ірраціональних переконань щодо продуктивності (iPBI; Тернер та ін., 2018); авторська анкета. Для обробки даних застосовано метод описової статистики, частотний аналіз, ранговий Н-критерій Краскала-Уолліса, кореляційний аналіз. Вибірка дослідження була представлена 135 опитуваними віком від 19 до 57 років (середній вік 27,1), з яких 74,1 % жінок, 25,9 % чоловіків. Збір даних здійснювався через Google-форму, яка включала інформовану згоду, анкету і опитувальники.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення про психологічне благополуччя особистості та його чинники (К. Ріфф, Е. Десі та Р. Раян та ін.); положення когнітивного та когнітивно-поведінкового підходів (А. Бек, Елліс, А. Фріман), зокрема, теорія когнітивних помилок А. Фрімана.