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

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].

Прикладні дослідження доводять, що самопізнання є важливою передумовою професійного розвитку фахівців соціономічної сфери, в тому числі і психологів [3], а відтак пропонуються різні шляхи, методи і засоби самопізнання в процесі фахової підготовки студентів. Особливої уваги, на нашу (і не тільки) думку, заслуговує метод самопізнання французького психолога Андре Роше [7], розроблений в рамках екзистенційно-гуманістичної психології [8], успішно апробований в Україні та підтверджений прикладними дослідженнями українських дослідників [2; 6].

Власний досвід участі у програмі А. Роше PRH, яка багаторазово проводилася в Україні психологом Мей Хілі, дав не лише результат особистісно-професійного зростання, але й переконання в необхідності використання набутих знань в підготовці психологів ОПП "Психологія врегулювання конфліктів" з адаптацією до специфіки кваліфікації.

Реалізація програми відбувається у рамках вибіркового спецкурсу "Тренінг самопізнання", спрямованого на особистісно-професійний керований саморозвиток, в якому робота з різними напрямками самоаналізу поєднується з груповим обміном досвідом саморефлексії.

Програма побудована на груповому самоаналізі структурних компонентів особистості за А. Роше: "Я", сприйнятливість, тіло, глибинна сфера особистості як область нашого внутрішнього "Я", яка має набути розвитку та збалансувати, забезпечити людині світле й комфортне життя [7].

Відповідно до представленої студентам структури особистості група аналізує особливості власного "Я-образу" (негативні та позитивні якості, межі своїх можливостей), детально розглядає особливості негативного, завищеного та реалістичного "Я-образу", витоки його формування. Учасники групи аналізують "Я-ідеальне", його різновиди та походження, роль інших людей у своєму житті та те, наскільки думки значущих для них людей співпадають з їхнім уявленням про себе.

На наступному етапі група простежує шлях людини в своєму розвитку від залежності до самостійності, і кожен аналізує свої почуття, своє ставлення до значущого оточення: злиття, учнівську залежність, психологічну залежність, протистояння чи безпеку – і за результатами обміну досвідом робить висновки, хто в оточенні допомагає ставати самим собою.

Ця частина програми сприяє кожному дістати свій образ із тіні надсвідомого і зрозуміти, як він впливає на нас і все, що суперечить нашому уявленню про себе, викликає довіру, породжує певну поведінку, перейти до аналізу глибинної сутності особистості.

Глибинна сутність людини є головним центром у структурі особистості А. Роше, вона проявляється і розвивається повільно, поступово і рухається внутрішнім прагненням до самоздійснення. Саме із нашої сутності бере початок наше справжнє "Я", сутнісний напрямок діяльності і значущі зв'язки з іншими людьми. Група аналізує свої сутності через образ себе, через доленосні рішення, які ми прийняли впродовж життя, через ті дії, які ми

здійснили потім, через людей, які вплинули на нас, якими ми захоплюємося, через наші страждання і те, що допомогло подолати їх, а не стати жертвою, через свої прагнення і мрії. Обмін досвідом при виконанні кожної вправи дозволяє побачити індивідуальність кожного, що посилює в групі довіру, прийняття і той особливий мікроклімат, який і запускає саморозкриття, самоаналіз, самопізнання і саморозвиток.

Аналіз сприйнятливості особистості кожного, фізіологічним носієм якої є нервова система людини, дозволяє виявити неблагополучні, травмовані області кожного, які породжують страждання, вогнища болю, які проявляються у невідповідних (неадекватних) реакціях на певні події і ситуації, зумовлюють конфлікти і нагадують про страждання, перенесені раніше.

Робота в групі з невідповідними реакціями дозволяє виявити, на кого чи на що вони проявляються і що є їхнім механізмом (стереотипи, установки, несподівані події).

Розкривається зв'язок сприйнятливості зі ставленням до власного тіла. Через самоаналіз і обмін досвідом усвідомлюється : коли і в якому контексті ми звертаємо на нього увагу, чи турбуємося про нього і підтримуємо в хорошій формі, чи вміємо берегти свої сили, чи радимося з ним, приступаючи до чогось. Висновок про те, що сприйнятливість і тіло – це друзі нашої сутності, дозволяє осягнути особистість у її цілісності і взаємозв'язках.

Завершенням нашого навчального курсу є визначення шляхів "як розвиватися" та основних психологічних установок на прискорення цього процесу: воля до самопізнання, відкритість внутрішньому світу і бажання знати про себе правду. У практичній частині студенти аналізують зроблені ними відкриття під час роботи з самопізнання, оцінюють рівень своєї відкритості, труднощі, які виникали, та їхні чинники, користь, яку приніс даний навчальний курс, та плани подальшого особистісно-професійного саморозвитку.

Аналіз самозвітів студентів свідчить про те, що зміни відбуваються у сутності кожного, у його сприйнятливості, у "Я", яке може похитнутися в самооцінці, яка змінюється, у ставленні до тіла та у перегляді установок щодо подальшого життєвого шляху та втілення у ньому нового світосприймання. На закінчення група виробляє пам'ятку з практичних рекомендацій по самопізнанню і саморозвитку і домовляється про подальші зустрічі та обмін життєвим досвідом.

Результатом впровадження даної програми у навчально-виховний процес підготовки психологів є самопізнання, саморозвиток через врегулювання / подолання внутришньоособистісних конфліктів, поштовх до саморозвитку в майбутньому, оволодіння методикою самоаналізу, а відтак особистісно-професійне самозростання як безперервний процес, який може

поширюватися на інших, з ким контактує особистість, що зумовлює зміни в мікро- і макросередовищі.

В подальшому вимагає вдосконалення та оновлення не лише змістовне наповнення, а й виявлення кількісних показників її впливу на окремі психологічні характеристики особистості кожного, як то: конфліктологічна компетентність, самооцінка, копінг-стратегії поведінки, емпатія, рефлексія, стилі подолання конфліктів та інше.

Список використаних джерел:

1. Євдокимова Т. О. Формування у людини установки на власну активність та самопізнання як основи професійного самовизначення. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. Сухомлинського. Серія "Психологічні науки"*. 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 103-110 (електронний ресурс).
2. Кириленко Т. С., Іваненко Б. Б. Ресурс самопізнання в переживанні особистісно психотравмуючих ситуацій. *Український психологічний журнал.* № 1 (11). Київ, 2019. С. 108-119.
3. Подкоритова Л. О. Функції і результати самопізнання: аналіз наукових публікацій. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія і практика*. Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. Одеса, 2016. С. 27-31.
4. Продан О. А. Психологічні особливості самоусвідомлення особистості. – Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2016. 210 с.
5. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2012. № 14. С. 152-158.
6. Титаренко Т. М. Синій шлях особистісного зростання : матеріали науково-методичного семінару. Київ, 1999. С. 99-110.
7. Rogers K. Persons and their growth // The anthropological and psychological foundations of PRH education. Canada, 1997. 292 p.
8. Rogers K. On becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961. 243 p.