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

17. Hayes S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*. 2004. Vol 35. P. 639-665.

УДК 159.922.8-055.26

Сидоренко Ольга, Стайкова Руслана
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО МАТЕРИНСТВА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Материнство є одним із найважливіших етапів у житті жінки, що включає складний комплекс біологічних, психологічних і соціальних аспектів. Особливої уваги потребує питання психологічної готовності до материнства у юнацькому віці, коли особистість ще перебуває у процесі становлення та самовизначення Юнацький вік характеризується активним формуванням самосвідомості, розвитком мотиваційно-ціннісної сфери, орієнтацією на майбутнє та прагненням до життєвого самовизначення. В цей час відбувається становлення статево-рольової ідентичності, досягнення фізіологічної зрілості, розвиток культури міжособистісних стосунків, у тому числі романтичних і сімейних. Зростає рівень пізнавальної мотивації, соціальна активність і прагнення до незалежності [1; 5].

Проте, поряд із позитивними аспектами розвитку, цей період супроводжується певними труднощами. Юнаки та дівчата часто стикаються з емоційною нестабільністю, соціальною незрілістю, фінансовою залежністю, відсутністю власного житла та стабільних умов для створення сім'ї. Відповідно, у сучасних умовах соціальної нестабільності, зумовленої війною, економічною кризою та змінами в суспільних цінностях, формування готовності до материнства стає особливо актуальним питанням.

Психологічна готовність жінки до материнства являє собою поєднання біологічних інстинктів і особистісних новоутворень, що формуються протягом життя під впливом соціокультурних і ціннісних факторів; як специфічне особистісне утворення, стрижневим складником якого є об'єкт-суб'єктна орієнтація на дитину, яка ще не народилася. Вона зумовлена моделями сімейних відносин, системою цінностей оточення та характеризується стійкістю до змін, пов'язаних із народженням дитини, зокрема перебудовою соціальних зв'язків і трансформацією способу життя. Важливим аспектом цього явища є поступове формування у жінки відповідальності за майбутню дитину ще до її народження, а також розвиток

емоційної прив’язаності, що впливає на побудову гармонійних стосунків між матір’ю та дитиною [3; 4; 6].

У науковій літературі розглядаються різні компоненти готовності до материнства,які забезпечують успішну адаптацію жінки до нової соціальної ролі, а саме:

1. *Особистісна та мотиваційна готовність до материнства*, яка передбачає усвідомлене прийняття материнської ролі, позитивне ставлення до майбутнього материнства та розуміння змін, які воно зумовлює у житті жінки. Важливою складовою цього процесу є формування материнської ідентичності, що виступає значущим етапом особистісного розвитку. Високий рівень мотиваційної готовності сприяє збереженню емоційної стабільності впродовж вагітності та періоду адаптації після народження дитини.

2. *Формування адекватної моделі батьківства* включає оптимальні батьківські установки, позиції та виховні стратегії, сформовані в сім’ї жінки, які є важливими для народження і виховання дитини. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні норми та культурні традиції, які визначають очікуваний формат материнської поведінки. Крім того, модель батьківства формується в контексті міжособистісних взаємодій, де підтримка партнера, родини та фахівців у сфері психології й медицини сприяє усвідомленому прийняттю материнської ролі.

3. *Материнська компетентність*, яка включає ставлення до дитини як до суб’єкта з фізичними та психічними потребами, а також наявність необхідних знань про розвиток дитини. Вона також передбачає здатність до адаптації в нових життєвих умовах, швидкого реагування на потреби дитини та готовності до подолання можливих труднощів у процесі виховання.

Сучасні дослідження вказують на ряд викликів, що можуть ускладнювати процес формування материнської готовності у молодих жінок. Серед них науковці виділяють: психологічна незрілість. Юнацький вік характеризується нестабільною ідентичністю та недостатнім рівнем автономії, що може впливати на прийняття відповідального рішення щодо материнства. Соціально-економічні труднощі. В умовах кризових явищ (військові дії, втрата близьких, недостатня підтримка з боку сім’ї та держави) молоді жінки можуть відчувати страх перед невизначеністю майбутнього, що впливає на їхнє рішення щодо народження дітей. Сучасна молодь демонструє тенденцію до зниження мотивації у свідомому плануванні материнства, оскільки пріоритетною сферою для неї стає професійна самореалізація та кар’єрне зростання [2].

Психологічна готовність до материнства є складним утворенням, що формується під впливом біологічних і соціальних чинників. В умовах соціальної нестабільності цей процес ускладнюється через економічну невизначеність, зміни в сімейних цінностях та вплив стресових факторів. Тому важливим завданням є розробка ефективних підходів, спрямованих на

підтримку жінок у процесі формування психологічної готовності до материнства.

Основними шляхами формування усвідомленої готовності до материнства є: 1. Освітньо-просвітницька діяльність, зокрема інформування молоді про особливості материнства, репродуктивне здоров'я та відповідальне батьківство, сприяє формуванню реалістичних уявлень щодо ролі матері. 2. Розвиток психологічної компетентності, що охоплює навички емоційної регуляції, емпатії та стресостійкості, забезпечує психоемоційну стабільність жінки у процесі підготовки до материнства. 3. Формування позитивної моделі батьківства, яке включає ознайомлення з принципами виховання та основами вікової психології, дозволяє майбутнім матерям свідомо та відповідально підходити до виховання дітей. 4. Важливу роль відіграє також соціальна підтримка, зокрема з боку родини, спеціалізованих центрів допомоги та спільнот взаємопідтримки, що сприяє психологічній адаптації та зниженню рівня тривожності. 5. Інформаційний вплив, здійснюваний через мас-медіа та соціальні проєкти, сприяє формуванню позитивного ставлення до материнства, а також допомагає долати стереотипи, пов'язані з цією роллю. Сукупність цих чинників створює умови для усвідомленого підходу до материнства, що є важливим аспектом психологічного благополуччя жінки.

Таким чином, психологічна готовність до материнства в юнацькому віці є багатокомпонентним утворенням, що формується під впливом когнітивних, емоційних, особистісних та соціальних факторів. В умовах соціальної нестабільності цей процес ускладнюється, що зумовлює необхідність підвищеної уваги до розвитку стресостійкості, адаптивності та усвідомленого ставлення до майбутнього батьківства.

Ефективне формування психологічної готовності до материнства можливе за умови комплексного підходу, який охоплює освітні, психологічні та соціальні заходи. Ключовими напрямами є підвищення рівня поінформованості молоді, розвиток навичок емоційної регуляції, забезпечення психологічної підтримки та створення сприятливого соціального середовища. Важливим завданням є розроблення спеціалізованих програм, що сприятимуть усвідомленому прийняттю материнської ролі та її гармонійному поєднанню з особистісним розвитком жінки.

Список використаних джерел:

1. Головачук А., Музика І. Умови та особливості психологічної готовності юнаків до шлюбу та батьківства. *Вісник Тернопільського національного економічного університету*. 2020. № 3. С. 45-52.
2. Магдисюк О., Демчук В. Психологічна готовність української молоді до материнства: сучасні принципи підготовки та особливості формування. *Психологія і суспільство.* 2021. № 1. С. 28-35.

3. Нероба М. В. Материнство як психологічний феномен. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип. 3/4. С. 90-93.
4. Проскурняк О. П. Чинники та етапи становлення материнства. *Практична психологія та соціальна робота.* 2007. № 3. С. 13-16.
5. Хіврич А. Особливості формування готовності до сімейного життя осіб юнацького віку. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. № 2. С. 33-40.
6. Шмілик Н. Психологічна готовність до материнства як чинник подальших взаємин матері та дитини. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. Вип. 1. С. 238-244.

УДК 159.98:378.06

Федоренко Алла
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ СОЦІАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ У ЗВО

Сучасні заклади вищої освіти (ЗВО) функціонують у швидко змінюваних соціокультурних реаліях і складних політико-економічних умовах, які сприяють інтенсивній міжособистісній взаємодії між студентами, викладачами, адміністрацією та іншими учасниками освітнього процесу. Різноманіття соціальних контактів, поглядів, особистісних властивостей і соціальних статусів створює передумову для потенційного виникнення соціальних конфліктів. Їхні прояви можуть варіюватися від міжособистісних суперечок до групових протистоянь або напруження у відносинах між студентами та професорсько-викладацьким складом [4].

Актуальність розробки та впровадження технологій психопрофілактики соціальних конфліктів у закладах вищої освіти зумовлена значним впливом конфліктів на емоційний стан здобувачів вищої освіти, на їх академічну успішність, на адаптацію до освітнього середовища тощо. Саме невирішені конфлікти часто стають причиною стресу, фрустрації, зниження мотивації до навчання та розвитку деструктивних міжособистісних відносин [6].

Водночас, системна робота з психопрофілактики соціальних конфліктів відіграє ключову роль у розвитку комунікативної компетентності студентів та створенні позитивного психологічного середовища. Вона відкриває нові перспективи у попередженні конфліктів, наприклад, через тренінгові програми, цифрові інструменти, медіаційні практики та інтерактивні методи