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 159.93:612.821:159.922

Розова Тетяна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Шкребтієнко Людмила
Київський інститут бізнесу та технологій

НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ МОЗКУ: ДИНАМІЧНИЙ ХАРАКТЕР, МЕХАНІЗМИ ЗМІН ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

У популярних наукових джерелах, підручниках та в масовій культурі мозок часто подають як орган, що складається з окремих ділянок, кожна з яких виконує чітко визначену функцію. Наприклад, одна зона відповідає за зорове сприйняття, інша забезпечує моторний контроль, ще одна бере участь у процесі прийняття моральних рішень чи регуляції імпульсів. Такий підхід значно спрощує реальну картину роботи мозку, оскільки не враховує складної взаємодії між різними структурами та їхньої гнучкості.

Функціонування мозку людини не обмежується фіксованими зв'язками між нейронами; навпаки, ці зв'язки постійно змінюються, створюючи гнучку нейронну мережу. Якби ми мали можливість спостерігати за активністю мозку в режимі реального часу на мікроскопічному рівні, ми б побачили, як нейрони утворюють нові синаптичні зв'язки, зміцнюють або послаблюють вже існуючі контакти. Самі ж відростки нервових клітин нагадують тонкі щупальця, які постійно шукають точки взаємодії, об'єднуючись у мережі або, навпаки, уникають контакту. Цей процес можна порівняти з соціальними взаєминами між людьми: формування дружніх і професійних зв'язків, створення спільнот, політичних об'єднань чи конфліктних ситуацій. Так само, як суспільство змінюється, адаптуючись до нових умов, нейронна мережа мозку безперервно оновлюється, пристосовуючись до отриманого досвіду [1].

Мозок людини потрібно розглядати як складну тривимірну обчислювальну систему, яка не лише зберігає інформацію, а й активно перетворює її, забезпечуючи максимально ефективну адаптацію. Його пластичність проявляється в тому, що синаптичні зв'язки невпинно реорганізовуються: деякі посилюються, інші зникають, формуючи нову архітектуру взаємодій. Це означає, що кожна людина змінюється не лише внаслідок життєвого досвіду, а й на нейрофізіологічному рівні.

Отже, мозок – це не просто набір заздалегідь визначених функціональних зон, а жива система, що постійно перетворюється, реагуючи на зміни у внутрішньому та зовнішньому світі. Його динамічний характер забезпечує здатність до навчання, адаптації та саморегуляції, роблячи кожну

людину унікальною не лише у її поведінці, а й у самій структурі її нейронних зв'язків.

Концепція пластичності як здатності системи змінювати свою структуру під впливом зовнішніх чинників і зберігати нову форму була сформульована американським психологом Вільямом Джеймсом. Він вперше ввів цей термін для позначення явища, за якого предмети або матеріали можуть набувати нової форми, що залишається незмінною після припинення впливу. Саме на цій ідеї базується назва синтетичного матеріалу пластик, з якого виготовляють різні об'єкти, такі як посуд, іграшки чи електронні пристрої. Властивість пластику зберігати надану форму без повернення до початкового стану стала аналогією для пояснення здатності мозку змінюватися під впливом набутого досвіду [1].

У сучасній нейропсихології поняття пластичності мозку (або нейропластичності) використовується для опису здатності нервової системи адаптувати свою структуру та функції у відповідь на зовнішні стимули, навчання, травми чи інші зміни середовища. Проте, варто враховувати, що концепція пластичності, яка використовується в матеріалознавстві чи промисловості, лише частково відображає суть цього процесу у нервовій системі [1]. На відміну від статичних об'єктів, які зберігають форму після її надання, мозок залишається динамічною системою протягом усього життя. Його структура постійно перебудовується залежно від когнітивної активності, соціальної взаємодії, емоційного досвіду та інших факторів. Нейропластичність не є разовим процесом, а відбувається безперервно, забезпечуючи механізми адаптації, навчання та реабілітації після ушкоджень [1].

Таким чином, хоча термін "пластичність" у традиційному значенні передбачає незворотність змін, у контексті нейронауки він має дещо інше значення. Мозок не просто зберігає набуті зміни, а постійно їх модифікує, адаптуючи свою функціональну організацію відповідно до нових умов і викликів.

Таке явище як нейропластичність, є предметом активного дослідження сучасної науки. Зокрема, вивченням пластичності нервової системи займаються такі науковці, як С. Баглай, С. Бреннан, Н. Дойдж, Д. Іґлмен, О. Калініченко, Г. Ковальчук, Дж. Х. Льюїс, С. Рамон-Кахаль та інші. Вони аналізують механізми, які лежать в основі змін у нейронних мережах, досліджують вплив когнітивних і поведінкових факторів на мозкову діяльність, а також вивчають, як нейропластичність сприяє адаптації до стресу та відновленню після пошкоджень [4].

Аналіз наукових джерел в цій сфері можна розподілити на кілька напрямів:

1. Когнітивна нейронаука зосереджується на тому, як досвід і навчання змінюють структуру та функції мозку. Вона досліджує когнітивні процеси,

зокрема сприйняття, увагу, пам’ять, мовлення, які є основою вищих психічних функцій.

2. Поведінкова нейронаука аналізує, як певні типи поведінки впливають на організацію мозкових мереж на клітинному та системному рівнях. Вона охоплює такі дослідницькі сфери, як механізми навчання і пам’яті, сенсорна обробка інформації, руховий контроль [2].

Людський мозок містить приблизно 100 мільярдів нейронів, які взаємопов’язані складною мережею синаптичних зв’язків. Кожен раз, коли ми отримуємо новий досвід або змінюємо звичні моделі поведінки, структура нашого мозку також зазнає змін. Саме цей процес і є основою нейропластичності. Вона не лише сприяє відновленню мозкових функцій після травм чи стресу, але й забезпечує ефективніше функціонування когнітивних процесів у повсякденному житті [4].

Мозок змінюється постійно – незалежно від нашої волі. Проте людина може свідомо спрямовувати ці зміни у бажаному напрямку, використовуючи певні методи навчання, тренування пам’яті, розвиток когнітивних навичок та контроль рівня стресу.

Таким чином, нейропластичність є фундаментальною властивістю мозку, що дозволяє йому змінювати структуру та функції у відповідь на зовнішні стимули, навчання та досвід. Сучасні дослідження показують, що цей процес можна цілеспрямовано стимулювати, що сприяє розвитку когнітивних здібностей, адаптації до нових умов та реабілітації після неврологічних порушень. Відомі науковці, зокрема С. Баглай, досліджують фактори, які найбільш ефективно впливають на нейропластичність, виділяючи кілька ключових аспектів, що мають суттєве значення для розвитку мозку [1].

Не менш важливим фактором для підтримки високої нейропластичності є якісний сон. Під час сну відбувається консолідація пам’яті, тобто перехід нової інформації з короткотривалого в довготривале збереження. Крім того, сон сприяє елімінації зайвих синаптичних зв’язків, що допомагає мозку ефективніше обробляти отриману інформацію. Недостатня тривалість або низька якість сну негативно впливають на когнітивну продуктивність, концентрацію уваги та здатність до навчання [1].

Таким чином, нейропластичність мозку є динамічним процесом, який можна свідомо стимулювати за допомогою цілеспрямованої когнітивної активності, фізичних вправ, творчих занять та правильного режиму сну. Основні підходи до покращення нейропластичності включають формування системного мислення, фізичну активність, залучення до творчої діяльності, стимуляцію міжпівкульної взаємодії та оптимізацію сну.

Процес переналаштування нейронних зв’язків потребує часу, оскільки мозок поступово формує нові зв’язки, які закріплюють альтернативні моделі поведінки та реагування. Це не означає, що людина має уникати нових вражень чи досвіду. Однак, усвідомлення високої піддатливості мозку до

зовнішніх впливів дає змогу більш свідомо ставитися до сприйняття інформації та соціальної взаємодії.

Список використаних джерел:

1. Баглай С. Нейропластичність мозку: як розвинути найголовніший орган. Розумних люблять. URL : https://laba.ua/blog/show/401
2. Ковальчук Г. Що таке нейропластичність та як вона допомагає зцілюватися: 6 способів підтримати здоров'я мозку й досягти стійкості. Нова українська школа. URL : https://nus.org.ua/articles/shho-takenejroplastychnist-ta-yak-vona-dopomagaye-ztsilyuvatysya-6-sposobivpidtrymaty-zdorov-ya-mozku-j-dosyagty-stijkosti/
3. Ми – скульптори нашого мозку: наукові поради, які зроблять нас сильнішими та здоровішими. Українська правда. URL : https://life.pravda.com.ua/health/2019/03/6/235934/
4. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 294 с.

УДК 159.9: 057.875](477)

Савельєв Олександр, Пономаренко Тетяна

Білоцерківський інститут економіки та управління,
Університету "Україна»

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні виклики, пов'язані з війною в Україні, суттєво змінили запити суспільства до психологічної допомоги. Зростання рівня стресу, тривожності, депресивних станів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військових, переселенців, дітей та інших уразливих груп вимагає від фахівців високого рівня готовності до роботи в умовах криз та надзвичайних ситуацій.

Готовність майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни є ключовим чинником ефективності психологічної допомоги. Це включає розвиток компетентності у кризовому консультуванні, психологічній реабілітації, роботі з травмою та стресостійкості. Проте традиційні освітні програми часто не враховують екстремальні умови діяльності, що створює розрив між теоретичною підготовкою та реальними викликами.

Проблема готовності до діяльності розглядається у філософії, педагогіці, психології та інших науках. Готовність різними вченими