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

4. Медикаментозне лікування (за показаннями).

Психогенії є серйозною проблемою, що виникає в екстремальних умовах та потребує комплексного підходу до профілактики та психологічної допомоги. Важливо враховувати індивідуальні особливості людини, а також фактори, що впливають на її психічний стан в екстремальній ситуації. Ефективна організація психологічної допомоги, використання сучасних методів психотерапії, а також акцент на розвиток навичок подолання та підтримку соціальних зв'язків, можуть значно покращити прогноз та якість життя людей, які постраждали від кризових подій.

**Список використаних джерел:**


1. Екстремальна психологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія. Одеса : Бондаренко М.О., 2024. 75 с.
2. Єгоров Б. В. Проблеми екстремальної та кризової психології. URL : https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol3_1/egorov.pdf
3. Органічне ураження центральної нервової системи. URL : https://doctorbersenev.ua/ua/services/organicheskoe-porazhenie-tsns/
4. Проблеми з диханням. Послуги невропатолога, психолога. URL : https://psiholog-ivano-frankivsk.webnode.com.ua/l/problemi-z-dikhannyam-poslugi-nevropatologa-psikhologa/
5. Теоретичні основи та стратегії психосоціальної допомоги у ситуації кризи. URL : https://www.annadomina.com/biblioteka/psixosocialna-dopomoga/teoretichni-osnovi-situaci%D1%97-krizi/
6. Shutiak I., Liubytskyi M. Psychology of extreme situations in modern Ukraine. *Modern Engineering and Innovative Technologies.* 2023. № 3 (29-03). P. 51–56. https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-29-03-021



**УДК 159.942:316.6**



**Цьомик Христина**

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова*


## САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЖИТТЄДАЙНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі, сповненому стресів, викликів і невизначеності, особистість потребує ефективних психологічних механізмів для збереження свого фізичного та психічного здоров'я. Одним із таких механізмів є саногенне мислення як особливий спосіб когнітивної діяльності, спрямований на підтримку психологічного благополуччя, адаптацію до

складних життєвих обставин та активізацію внутрішніх ресурсів. Саногенне мислення допомагає людині конструктивно сприймати життєві труднощі, долати негативні переживання та зберігати внутрішню рівновагу. Його застосування сприяє формуванню стійкості до стресу, розвитку саморефлексії та здатності до ефективного саморегулювання. Завдяки цьому цей тип мислення стає життєдайним інструментом, що відкриває доступ до глибоких внутрішніх резервів особистості, дозволяючи їй не лише адаптуватися до реальності, а й активно її змінювати.

Питання саногенного мислення широко досліджене в роботах зарубіжних авторів (Р. Бернс, Д. Джампольскі, М. Джеймс, К. Хорні, М. Раттер), які у своїх працях звертають увагу на окремі форми прояву та на конкретні прийоми формування його елементів. Серед українських дослідників проблемою саногенного мислення займалися: А. Гільман, О. Осадько, А. Татьянчиков, Т. Титаренко, С. Яланської.

Останнім часом проблема ресурсів особистості займає важливе місце в психології. Серед досліджень ресурсів особистості зазначаємо роботи С. Хобфолл, Л. Карамушка, В. Казібекова, С. Максименко, К. Муздибаєва та ін.

У науковому дискурсі під поняттям “внутрішні ресурси особистості” розуміються ті психічні, моральні, духовні, соціальні та фізіологічні можливості, які забезпечують її здатність адаптуватися до змін середовища, долати труднощі та зберігати психологічну цілісність у критичних обставинах. Ці ресурси не завжди перебувають у свідомому доступі індивіда, проте саме саногенне мислення здатне виступити каталізатором їхньої активізації, мобілізації та трансформації у внутрішню силу.

На думку В. Казібекової, ресурс – це сукупність особистісних якостей, що забезпечують людині збереження почуття щастя, впевненості, життєвої мудрості, досвіду подолання труднощів і внутрішньої сили, необхідної для конструктивного проживання життєвих криз [2]. У цьому контексті саногенне мислення відіграє роль внутрішнього регулятора, що дозволяє особистості не лише витримати психологічне навантаження, а й переосмислити його, вийти з кризи з новим досвідом, смислами та емоційною стійкістю.

Схожу позицію поділяє О. Даценко, яка підкреслює, що ресурси індивіда – це передусім життєві цінності, які формують реальний потенціал особистості до подолання несприятливих життєвих подій. Вона акцентує на тому, що наявність внутрішніх ресурсів виконує адаптивну функцію, оскільки вони сприяють збереженню впевненості, підтримують самоідентичність особистості та зміцнюють її самоповагу [1]. І знову ж, саме саногенне мислення – завдяки таким характеристикам, як рефлексивність, когнітивна гнучкість, здатність до критичного аналізу власного досвіду та смислове переосмислення подій – забезпечує перехід від потенційних ресурсів до їх активного використання у повсякденному житті.

Згідно з дослідженнями О. Штепи, до ресурсів психологічного здоров'я належать фізичні, емоційні, моральні, соціально-психологічні можливості особистості, мобілізація яких є необхідною умовою збереження її внутрішнього благополуччя, стабільності та психологічного здоров'я. Саногенне мислення, у свою чергу, виступає як психологічна технологія, що дає змогу людині звернутися до цих можливостей – розпізнати їх, прийняти, розвинути й спрямувати на подолання життєвих викликів [6].

Таким чином, саногенне мислення не лише допомагає людині зменшити інтенсивність негативних переживань, а й виступає механізмом особистісного зростання, відкриваючи доступ до ціннісного ресурсу – того, що робить людину здатною не просто адаптуватися, а жити усвідомлено, зріло і цілісно навіть в умовах невизначеності та стресу.

На думку Т. Титаренко, внутрішні ресурси особистості активізуються у процесі переживання граничних ситуацій, коли необхідно знайти новий сенс, нову точку опори в собі. Вона вказує, що важливим механізмом такого процесу є конструювання смислів, що відповідає одному з ключових компонентів саногенного мислення – смислотворенню [5].

У дослідженнях Л. Сердюк ресурси тлумачаться як унікальні особистісні потенціали, які можуть бути актуалізовані лише у разі суб'єктивного прийняття відповідальності за власне життя. Саногенне мислення, у свою чергу, формує підґрунтя для такої відповідальності через рефлексію, самоспостереження та ціннісно-орієнтовану переробку інформації [3].

Таким чином, внутрішні ресурси особистості – це багаторівнева система потенціалів, що включає когнітивні, емоційні, моральні, духовні й соціальні аспекти. Саногенне мислення виступає інтегративним механізмом, що дозволяє особистості не лише зберігати рівновагу в складних ситуаціях, але й реалізовувати власний потенціал, переосмислювати негативний досвід і перетворювати його на джерело розвитку, сили й життєвої зрілості.

За позицією А. Татьянчикова, саногенне мислення функціонує як ключовий механізм активізації внутрішніх ресурсів, адже воно дозволяє: усвідомити наявні потенціали та цінності; мобілізувати емоційні, моральні та когнітивні сили для подолання труднощів; трансформувати негативні переживання у джерело зростання; підтримувати адаптивну функцію особистості в умовах життєвої напруги [4].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що внутрішні ресурси не є сталими чи автоматично доступними – вони потребують певних умов для їхньої актуалізації. Саме саногенне мислення створює ці умови, сприяючи розвитку рефлексивності, смислотворення, емоційного саморегулювання та особистісної відповідальності.

У структурі внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють збереженню психологічної рівноваги в умовах соціальної нестабільності та війни, важливе місце посідає толерантність до невизначеності. На думку

Л. Карамушки, саме ця особистісна якість виступає суттєвим чинником психічного благополуччя в умовах екстремальних ситуацій. Вона дозволяє людині адаптуватися до непередбачуваних обставин, зберігати внутрішню стабільність та гнучкість у змінному середовищі. Особистість із високим рівнем толерантності до невизначеності є відкритою до нового досвіду, демонструє спонтанність у зміні поведінкових стратегій та креативність у прийнятті рішень. Ці характеристики є співзвучними зі структурними компонентами саногенного мислення, зокрема – готовністю до особистісного зростання, адаптивністю у сприйнятті дійсності та здатністю конструктивно рефлексувати негативний досвід. Толерантність до проблем як особливий ресурс активує пошук автентичних, внутрішньо обґрунтованих стратегій подолання труднощів. Це відповідає ключовим цілям саногенного мислення: не уникати викликів, а перетворювати їх на каталізатори внутрішньої трансформації. У цьому контексті невизначеність перестає бути загрозою, натомість – починає сприйматись як можливість для самопізнання, адаптації та розвитку. Саногенне мислення створює когнітивно-емоційну платформу для такої ресурсної мобілізації, оскільки передбачає усвідомлення своїх потреб, цілей, установок і смислів, а також формування адекватних поведінкових і емоційних реакцій на виклики середовища. Таким чином саногенне мислення є ефективним інструментом розвитку і підтримки толерантності до невизначеності як внутрішнього ресурсу, що забезпечує психічне здоров'я, емоційну стійкість і здатність особистості виходити з кризових ситуацій оновленою.

Отже, саногенне мислення – це не лише психогігієнічний засіб, а необхідна умова реалізації ресурсного потенціалу особистості. Його розвиток має стати пріоритетом як у сфері психологічної допомоги, так і в освітньому, реабілітаційному, коучинговому чи психотерапевтичному процесах. Цей тип мислення є потужним життєдайним інструментом, що допомагає особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси, досягати емоційної стабільності та ефективно долати труднощі, сприяючи її психічному благополуччю та самореалізації.

**Список використаних джерел:**


1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології.* 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 22–27.
2. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 2 (1). С. 120-127. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(1)__23.
3. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. (2015). Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології :* збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ; Ніжин : ПП

Лисенко, 2015. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. С. 311-317.

4. Татьянчиков А. О. Саногенне мислення як засіб збереження психологічного здоров'я. *Європейський вибір України, розвиток науки і національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття :* мат-ли Міжн. наук.-практ. конф. / за заг. ред. С. Ківалова. Одеса : Вид-во "Гельветика", 2022. С. 307–310.
5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2019.
6. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 21. С. 780-791.