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

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що психологічна готовність дошкільників до навчання сприяє їхній успішній адаптації в школі. Важливу роль у цьому відіграють розвиток самостійності, впевненості у своїх діях та здатності до зосередження. Для підтримки цього процесу застосовують методи психокорекції, зокрема позитивну стимуляцію, спільну діяльність, розвиток пізнавального інтересу та соціалізацію через колективну роботу.

Комплексний підхід, що поєднує сімейне виховання, освітні методики та корекційні заходи, допомагає дітям легше адаптуватися до навчання та досягати успіхів у школі.

Список використаних джерел:

1. Бабкіна Ю. О. Стимуляція діяльності дитини в складі групи. *International Journal of Education and Science.* 2018. № 5. С. 57-62.
2. Гірний О. І. Психологічна корекція сфери діяльності дитини старшого дошкільного віку. *Наука та інновації.* 2019. № 2. С. 98-114.
3. Муравська Л. Ф. Психолого-педагогічна корекція низького рівня шкільної готовності старших дошкільників. *Актуальні проблеми психології.* 2018. Вип. 27. С. 124-128.
4. Павлинська М. Методи подолання порушень діяльності дитини дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 6. С. 35-45.

УДК 159.923.33-053.6:316.614.5

Ковчина Ірина, Черепашенко Наталія

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ОСНОВА ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

У сучасному суспільстві інститут сім'ї зазнає значних трансформацій, що обумовлює необхідність перегляду підходів до підготовки молоді до шлюбно-сімейного життя. Одним із ключових факторів, який визначає успішність та стабільність подружніх стосунків, є психологічна зрілість особистості. Молодь, яка не досягла певного рівня особистісного розвитку, часто стикається з труднощами у стосунках, конфліктами та нерозумінням партнера.

Психологічна зрілість включає низку важливих характеристик: здатність до саморефлексії, відповідальність за власні рішення, емоційну саморегуляцію та здатність будувати гармонійні взаємини. Ці якості необхідні для формування міцної та стабільної сім'ї. Відсутність

психологічної зрілості може призвести до проблем у спілкуванні, уникнення відповідальності та нездатності вирішувати конфлікти [1].

Метою даної роботи є аналіз психологічної зрілості як основи готовності молоді до шлюбу та визначення основних факторів, що впливають на її формування. Також розглядатимуться наслідки недостатньої психологічної зрілості та можливі шляхи її розвитку серед молодого покоління.

Психологічна зрілість визначається як інтегральна характеристика особистості, що включає здатність до усвідомленого вибору, відповідального ставлення до своїх вчинків та конструктивної взаємодії з іншими людьми. У контексті шлюбно-сімейних стосунків ця якість є основоположною, оскільки дозволяє партнерам ефективно взаємодіяти, долати труднощі та підтримувати емоційний зв'язок [3].

Структурно психологічна зрілість включає кілька ключових компонентів. Емоційна зрілість передбачає вміння контролювати свої почуття, проявляти емпатію та підтримувати емоційну стабільність у складних ситуаціях. Соціальна зрілість проявляється у здатності налагоджувати взаємини, розуміти потреби партнера та будувати спільне життя на засадах довіри й взаємоповаги [3].

Окрім цього, важливими складовими є особистісна автономія, яка означає незалежність у прийнятті рішень та самостійність у відповідальності за наслідки, та морально-етична зрілість, що включає усвідомлення сімейних цінностей, повагу до партнера та готовність до компромісів. Поєднання всіх цих аспектів створює основу для гармонійного сімейного життя [4].

Психологічно зріла особистість здатна усвідомлено підходити до вибору партнера, розуміючи свої потреби та очікування у стосунках. Така людина має реалістичне уявлення про сімейне життя, усвідомлює відповідальність, яка з ним пов'язана, та не боїться труднощів. Це дозволяє уникнути ідеалізації партнера, що часто є причиною розчарувань та конфліктів у шлюбі [4].

Емоційно зрілі партнери вміють конструктивно вирішувати конфлікти, не уникають обговорення проблем та здатні знаходити компроміси. Натомість, низький рівень емоційної зрілості може призвести до імпульсивної поведінки, нерозуміння потреб партнера та частих конфліктів, що негативно позначається на стосунках.

Також важливим аспектом є готовність до розподілу сімейних обов'язків та спільного вирішення життєвих питань. Особистості, які не досягли психологічної зрілості, можуть уникати відповідальності, демонструвати інфантильність або перекладати свої обов'язки на партнера, що знижує рівень довіри та гармонії у сім'ї.

Формування психологічної зрілості значною мірою залежить від сімейного виховання. Батьківська модель поведінки, способи вирішення конфліктів у родині, рівень емоційної підтримки та стилі виховання суттєво

впливають на розвиток особистості. Діти, які виростають у сім'ях, де панує повага, довіра та відповідальність, частіше демонструють зрілість у власних стосунках [5].

Освіта та соціальне середовище також відіграють важливу роль. Соціальні навички, здобуті в навчальних закладах та у процесі взаємодії з однолітками, сприяють розвитку комунікаційних здібностей, вмінню співпереживати та аналізувати власну поведінку. Крім того, участь у групових активностях, волонтерстві або громадській діяльності допомагає розвивати відповідальність та емоційну стійкість [2].

Особистий досвід також є важливим фактором у формуванні психологічної зрілості. Самостійність у прийнятті рішень, фінансова незалежність, подолання труднощів та досвід побудови міжособистісних стосунків сприяють усвідомленню власних цінностей та готовності до серйозних зобов'язань у шлюбі.

Низький рівень психологічної зрілості може призвести до серйозних проблем у стосунках. Наприклад, емоційна незрілість може проявлятися у частих сплесках агресії, ревнощах, нездатності контролювати свої почуття та маніпуляціях партнером. Такі моделі поведінки часто стають причиною розривів або постійних конфліктів.

Ще однією проблемою є уникнення відповідальності. Непідготовленість до спільного вирішення проблем, небажання брати на себе обов'язки та очікування, що партнер "все вирішить", є типовими ознаками незрілості. Це створює дисбаланс у стосунках і може сприяти їхньому руйнуванню.

Крім того, недостатня здатність до компромісів та низький рівень саморефлексії можуть стати причиною хронічних конфліктів. Партнери, які не усвідомлюють своїх помилок та не готові до змін, часто стикаються з труднощами у збереженні довготривалих стосунків [3].

Розвиток психологічної зрілості можливий завдяки освітнім програмам, які включають тренінги з розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок та відповідального підходу до стосунків.

Індивідуальна робота над собою, включаючи самоаналіз, психологічні консультації та розвиток саморегуляції, також є важливим етапом у формуванні зрілості.

Популяризація здорових моделей стосунків через соціальні ініціативи, медіа та громадські заходи допоможе змінити підходи молоді до підготовки до шлюбу [2].

Психологічна зрілість є ключовим фактором готовності молоді до шлюбу. Її формування залежить від виховання, освіти та особистого досвіду. Для зменшення криз у шлюбі необхідно впроваджувати програми розвитку відповідальності та емоційної стійкості.

Подальшими розвідками наукових досліджень можуть бути: готовність молодої сім'ї до народження дитини; особливості психологічної готовності молодих батьків-чоловіків до народження дитини тощо.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.;
2. Василенко Н. В. Психологічна готовність до шлюбу як соціально-психологічний феномен. *Психологічні дослідження*. 2016. Вип. 7. С. 45-54.
3. Іванова Л. Г. Психологічна зрілість як умова для побудови сімейних відносин. *Психологія розвитку*. 2018. № 10. С. 37-45.
4. Сидоренко Л. В. Особистісні риси, що впливають на стабільність шлюбно-сімейних стосунків. *Вісник психологічних досліджень*. 2019. № 2. С. 35–41.
5. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

УДК 159.923.3-057.875

Лазарук Андрій

Західноукраїнський національний університет

ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ САМОВИЗНАЧЕННЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Самовизначення людини в умовах війни є складним і багатогранним процесом, що охоплює низку психологічних, соціальних та морально-ціннісних аспектів. Війна, як екстремальна ситуація, ставить людину перед необхідністю переосмислення власних життєвих орієнтирів, цінностей і цілей, змушуючи її адаптуватися до нових умов і приймати важкі рішення. Людина повинна знайти сенс у нових реаліях, зберігаючи власні моральні орієнтири, психологічне здоров'я і почуття приналежності до етносоціальної групи. Слід враховувати, що самовизначення під час війни постає не лише процесом зовнішніх змін, але й виявляється у формі боротьби за збереження внутрішньої цілісності та власних життєвих принципів. Відтак, самовизначення людини в умовах воєнного часу стає особливо актуальним.

Різні аспекти самовизначення людини, зокрема в кризових умовах сьогодення, розглядали такі вчені, як Я. Дикий [8], І. Карівець [1], З. Карпенко [2], А. Лазарук [3], П. М'ясоїд [5], В. Роменець [4; 5], В. Франкл [6], А. А. Фурман [7], А. В. Фурман [7; 8], О. Є. Фурман [8] та ін. Проте комплексне дослідження проблемних аспектів самовизначення людини в умовах війни не проводилося.