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

прийнятим у колективі може суттєво вплинути на рівень самооцінки. Якщо підліток відчуває відчуженість чи не відповідає соціальним вимогам, його самооцінка може знизитися, що призводить до відчуття соціальної ізоляції. Натомість, підтримка від батьків та вчителів може допомогти підлітку сформувати здорову самооцінку, тому роль значущих людей в житті підлітка не можна применшувати.

Фізичні й психологічні трансформації в підлітковому віці взаємно впливають на становлення самооцінки. Переміни в зовнішності здатні породжувати відчуття дискомфорту та тривоги, у той час як внутрішній пошук себе та загострене відчуття власної особистості сприяють нестабільності самооцінки. Усе це разом породжує специфічні психологічні труднощі, але важливою є підтримка від близьких, яка може допомогти підліткам здолати ці труднощі та розвинути здорову самооцінку.

Список використаних джерел:

1. Главацька О. Основи самовиховання особистості : навч.-метод. посібник. Тернопіль, 2008. 206 с.
2. Лазебна В. Д. Психологічні чинники формування самооцінки особистості у юнацькому віці. Київ, 2024. 55 с.
3. Петрова О. Самооцінка в структурі цілісної особистості. *Modern problems of science, education and society.* 2023. С. 576.
4. Прокопенко І. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Харків : Фоліо, 2012. 863 с.
5. Сопівник Р. В., Наконечна О. В., Рудень Д. М. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Педагогіка*. С. 172.

УДК 159.942:159.92.5]:316.474

Лупійко Людмила, Ярошенко Микита

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВИКОРИСТАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИНАХ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

У світі, де технології розвиваються швидше, ніж навички спілкування, а месенджери заміщують живий діалог, емоційна грамотність стає новою формою інтелектуального виживання. Міжособистісні взаємини, особливо у молодих людей, дедалі частіше страждають від емоційної недоступності, непорозумінь і глибокого нерозуміння потреб партнера. Емоційний інтелект

– це не просто модна концепція, а життєва необхідність. Високий рівень ЕІ допомагає не лише краще виражати свої почуття, а й будувати стосунки на основі довіри, взаємоповаги та психологічної безпеки. У суспільстві, де інформація поширюється миттєво, а міжособистісні зв'язки часто поверхневі, здатність до емоційного реагування на ситуації стає незамінною. Розвинений емоційний інтелект дає змогу відчувати себе почутим і бути на одній хвилі з партнером навіть у найскладніші моменти.

Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та вміло взаємодіяти з іншими людьми. Він складається з п'яти компонентів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. У стосунках це проявляється в тому, як ми висловлюємо свої почуття, слухаємо партнера, вирішуємо конфлікти та будуємо довіру. Люди з високим ЕІ краще сприймають емоційні сигнали, вміють запобігати ескалації конфліктів, більш свідомо підходять до спільного прийняття рішень у стосунках. ЕІ також пов'язаний з психологічною гнучкістю – умінням адаптувати свою поведінку до змін обставин, що є надзвичайно важливим у динаміці будь-яких стосунків. Він не лише підвищує ефективність спілкування, а й знижує рівень стресу, тривоги та непорозумінь між партнерами[3].

Поняття емоційного інтелекту стало об'єктом вивчення з кінця 90-х років завдяки роботам Пітера Саловея та Джона Маєра, а пізніше було популяризоване Деніелом Гоулманом, який розглядав ЕІ як важливу складову успішності в житті та професії. Вони заклали наукову основу для вимірювання й розвитку емоційної компетентності. Серед сучасних зарубіжних дослідників також варто згадати Девіда Карузо та Рувена Бар-Она, які розробили власні моделі та діагностичні інструменти. В Україні питання емоційного інтелекту в контексті міжособистісної взаємодії активно досліджують такі науковці, як Олена Лящ, Валентина Зарицька, Тетяна Титаренко, які акцентують увагу на гендерних аспектах, емоційній зрілості та соціально-психологічних особливостях комунікації в юності та ранній дорослості. Їхні праці слугують потужним теоретичним підґрунтям для глибшого аналізу впливу емоційного інтелекту на якість стосунків. Ці дослідження стали основою для створення адаптованих психодіагностичних методик в українському культурному контексті, а також для розробки освітніх і тренінгових програм з розвитку емоційної компетентності серед молоді.

Рання дорослість – це вік між 25 і 40 роками, коли людина активно шукає себе, свою ідентичність, встановлює професійні та романтичні зв'язки. Це час, коли взаємини можуть стати опорою – або джерелом постійного стресу. Уміння емоційно адаптуватися, підтримувати партнера, говорити відкрито про свої почуття – це те, що значно підвищує якість цих взаємин. Молоді люди на цьому етапі потребують простору для самовираження, підтримки з боку партнера та стабільної емоційної присутності, що робить

навички емоційного інтелекту особливо цінними. Крім того, саме в ранній дорослості формуються перші серйозні зобов'язання, і здатність до емоційної саморегуляції дозволяє пройти через випробування спільного життя без надмірного тиску чи втрати контакту один з одним.

Чоловіки та жінки можуть по-різному проявляти емоційний інтелект. Традиційні соціальні ролі й очікування часто змушують чоловіків приховувати емоції, тоді як жінкам приписується емоційна відкритість. Проте насправді і ті, й інші здатні до емпатії, чуйності та емоційної зрілості – якщо їм створити безпечний простір для цього. Також варто враховувати індивідуальні особливості: не всі чоловіки стримані, і не всі жінки – відкриті. Важливо формувати нову культуру емоційного розвитку, яка дозволяє обом статям вільно виражати свої почуття. Крім того, гендерні відмінності у вираженні ЕІ можуть бути наслідком не біології, а виховання, соціальних очікувань та моделей поведінки, які закладаються в дитинстві і закріплюються в підлітковому віці.

У будь-яких стосунках, під час міжособистісної взаємодії, може бути конфлікт. Але те, як ми реагуємо – залежить від нашого емоційного інтелекту. Людина з високим ЕІ не буде атакувати або замовчувати проблему. Вона зможе висловити свої емоції конструктивно, вислухати партнера, знайти спільне рішення без взаємних звинувачень. Емпатія, гнучкість, саморегуляція – це ті інструменти, що дозволяють будувати, а не руйнувати. Такі стратегії допомагають запобігти хронічним образам, посилити довіру та сприяти емоційному зростанню обох партнерів. У парах, де конфлікти вирішуються з використанням ЕІ, рідше спостерігається емоційне вигорання, взаємне відчуження чи тривала образливість.

Інколи логічні аргументи не спрацьовують, коли мова йде про почуття. "Я тебе чую", "Я бачу, що тобі боляче", "Мені важливо, як ти це сприймаєш" – ці прості фрази іноді цінніші за будь-яке пояснення. Емпатія – це мова серця, яка відкриває шлях до взаєморозуміння, де немає переможців чи переможених. Саме вміння бачити світ очима іншого дозволяє людям не лише розв'язувати конфлікти, а й будувати глибокі зв'язки, засновані на щирості та прийнятті. У ситуаціях напруження емпатичне ставлення дозволяє не загострювати конфлікт, а розрядити його м'яко, з турботою про внутрішній стан обох сторін.

Це коли один партнер не здатен визнати, що образив, коли емоції іншого знецінюються, коли не прийнято говорити про почуття. Це також коли конфлікти перетворюються на мовчазні війни або нескінченні претензії. Люди з низьким рівнем ЕІ часто взаємодіють через реакцію, а не усвідомлення – і це виснажує. Часто вони не вміють аналізувати джерело емоцій, що призводить до повторення одних і тих самих негативних сценаріїв у стосунках. Така поведінка створює цикли невирішених конфліктів, які з часом руйнують довіру та знижують емоційну близькість між партнерами.

ЕІ – це навичка, яку можна розвивати. Почніть із простого: називайте свої емоції, практикуйте активне слухання, давайте зворотний зв'язок не через звинувачення, а через "Я-повідомлення". Запитуйте партнера: "Що ти зараз відчуваєш?", "Як я можу тебе підтримати?". Працюйте з психологом, читайте про ненасильницьку комунікацію, ведіть щоденник емоцій. І головне – будьте чесними із собою: визнання власних емоцій – це перший крок до змін. Також важливо вміти приймати емоції іншої людини – не виправляти, не знецінювати, а бути поруч і підтримувати.

Справжня близькість починається не з красивих слів, а з уміння бути присутнім – із серцем і розумом. Емоційний інтелект – це не лише інструмент для вирішення проблем, це спосіб будувати стосунки на основі поваги, розуміння й довіри. У добу швидких відповідей і коротких повідомлень саме глибокі емоційні зв'язки стають справжньою цінністю. І емоційний інтелект – наш провідник до них. Він навчає не лише краще розуміти партнера, а й створювати простір, у якому зростає обидва. У довгостроковій перспективі саме емоційна гнучкість, чуйність і здатність підтримати – формують основу для гармонійного партнерства, яке витримує випробування часом.

Список використаних джерел:

1. Дерев'янко С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навчально-методичний посібник. Чернігів : видавець "Лозовий В.М.", 2016. 312 с.
2. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 1 (46). С. 210-216.
3. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди" :* збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2014. Вип. 33. С. 207-223.
4. Милославська О. В. Емоційній інтелект як складова комунікативної компетентності студентів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук за спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / Нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2011. 19 с.