



**Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра загальної та диференціальної психології**

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД, ПРАКТИКА»

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
24-25 квітня 2025 року**

Одеса

2025

УДК 159.9: 37.015.3

А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025 року)

А 43 Актуальні проблеми сучасної психології: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 року) / за ред. М.Й.Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2025. 718 с.

Редакційна колегія: Казанжи М.Й., доктор психологічних наук, професор; Саннікова О.П., доктор психологічних наук, професор; Дідух М.Л., доктор психологічних наук, доцент; Водолазська О.О., кандидат психологічних наук, доцент; Бринза І.В., кандидат психологічних наук, доцент; Борисова О.О., кандидат юридичних наук, доцент; Василенко І.А., кандидат психологічних наук, доцент; Ульянова Т.Ю., кандидат психологічних наук, доцент; Черножук Ю.Г., кандидат психологічних наук, доцент; Оріщенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент.

Збірник призначений для фахівців у галузі психології, наукових дослідників і практиків, викладачів закладів вищої освіти, педагогів і вихователів, докторантів, аспірантів та студентів. Рекомендації щодо впровадження результатів конференції полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ISBN 978-617-7757-40-4

©Автори статей, 2025
© Університет Ушинського

2025

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ: ТИПОВЕ ТА
ІНДИВІДУАЛЬНЕ В ОСОБИСТОСТІ**

УДК 159.9:316.4

Абдуллаєва В.В.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ: ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО
РОБОТИ З ТРАВМОЮ**

Анотація. У контексті збройного конфлікту й масштабного переміщення населення в Україні особливого значення набуває розроблення науково обґрунтованих методів психологічна підтримки вимушених переселенців. Представлено інтегрований підхід, що поєднує когнітивно терапію, майндфулнес, тілесно-орієнтовані практики та групові методи, спрямовані на зниження тривоги, депресії й посттравматичного стресового розладу. Доведено, що створення безпечного простору та врахування культурно-історичних особливостей сприяє формуванню довіри й підвищенню ефективності психотерапевтичного процесу.

Ключові слова: вимушені переселенці, КПТ, майндфулнес, травма, соціальна підтримка, інтегрований підхід.

Abstract. In the context of armed conflict and large-scale population displacement in Ukraine, the development of scientifically based methods of psychological support for displaced persons is of particular importance. An integrated approach is presented that combines cognitive therapy, mindfulness, body-oriented practices, and group methods aimed at reducing anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder. It has been proven that creating a safe space and taking into account cultural and historical characteristics contributes to building trust and increasing the effectiveness of the psychotherapeutic process.

Key words: internally displaced persons, CBT, mindfulness, trauma, social support, integrated approach.

Зростання кількості внутрішньо переміщених осіб в Україні зумовлене тривалим військовим конфліктом і повномасштабним вторгненням і спричинили масовий відтік населення з постраждалих регіонів [1]. Вимушене переселення супроводжується комплексною групою стресогенних факторів: раптова зміна звичного для себе середовища, економічний розпад, рупор з міжособистісними відносинами, невизначеність з правового статусу та умов житла. У багатьох переселенців значно вище ризик тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу. Таким чином, щоб реагувати на цю проблему, потрібно створити інвентарні й водночас єдині методи психологічної допомоги, які могли б урахувати і соціокультурні особливості публіки й особливості її травматичного досвіду.

Когнітивно-поведінкова складова. Погляди А.Бека [1], Д.Кларка та інших дослідників підтверджують ефективність КПТ у роботі з депресією, тривогою, ПТСР. Основна ідея КПТ полягає у виявленні дисфункційних переконань і негативних автоматичних думок, які підтримують відчуття безвиході та підживлюють емоційний дистрес. Учасники вчать розібратися між ситуаціями, думками, емоціями й поведінкою (модель АВС). Вони фіксують результати спостережень у «щоденниках думок». Це допомагає розрізнити когнітивні викривлення, що ускладнюють адаптацію до нових умов. Раціонально перерахувати ключові переконання на певний термін зменшить тривожність і депресивні симптоми, стимулює пошук клієнтом реалістичних розв'язків його проблем [3]. Майндфулнес і тілесно-орієнтовані техніки. Умови хронічного стресу та повторюваних тривожних думок методи уважності діють ефективно. Вони навчають першому перебувати у теперішньому моменті без суджень та думок про негативний досвід; другому – не поглиблювати минуле чи майбутнє. Вправи можуть відбуватися на усвідомлене дихання, сканування тіла, «земляні», що дозволяє швидко стабілізувати нервову систему.

Групова робота та соціальний компонент. Враховуючи виражений соціальний контекст проблеми переселенців – втрату дому, розрив зв'язків і зовнішню ізоляцію, групова взаємодія стає підтримуючою складовою. Такі заняття надають безпечне навколишнє середовище для обговорення спогадів та страхів,

розповіді про провалене та успішно подолане, отримання фідбеку [4, С.6]. Вправи командної співпраці та пошук колективних рішень розвивають почуття згуртованості та відновлюють довіру до оточення, які можуть постраждати від обумовлених травм. Це особливо актуально для українського суспільства, де довіра до держави вважається малою, а переселенці потребують підтримки. Вивченням розповсюджених волонтерських структур і громадських ініціатив усувається стигма і підвищується ефективність програми, оскільки вже на старті учасники вже мають менш упереджений настрій щодо участі.

Адаптація до українського середовища. Плануючи розгортання такої програми, важливо врахувати, що частина переселенців можуть мати негативний досвід спілкування з чиновниками або погане розуміння оточуючої законодавчої бази. Отже блок занять про алгоритми розв'язання проблем містить в собі теми зв'язування з соціалками, пошуку житла, працевлаштування та іншого [5, С.9]. Учасники штучних ситуаційних ігор, де вони відроджують конфліктні ситуації – спілкування з орендодавцем, медиками тощо, як зазначалося вище. Складаючи тематику, орієнтувалися на максимальний внутрішній мотив учасників та рівень готовності до застосування знань у житті.

Методи оцінювання ефективності. Вимірювання змін у психічному стані виконано завдяки стандартизованим анкетам Beck Depression Inventory та НПА (нервово-психічна адаптація.) Учасники

заповнюють їх до початку першого заняття та наступале після останнього, що дає змогу порівняти динаміку тривожних та депресивних симптомів. Шкала толерантності до невизначеності надає відому специфіку, оскільки її результати розкривають, наскільки учасники здатні сприймати невизначене майбутнє без панічних реакцій. Якісний аналіз проведено через фокусні групи, інтерв'ю та обговорення «думкових щоденників». Отримані відгуки нерідко відтворюють статистичні дані, оскільки з кожним очним сеансом навчання тримаються всеіменні загальні настрої, зменшується нервозність, росте почуття соціальної включеності. Дослідні результати, а саме те, що більшість учасників краще адаптуються до нових умов, жвавіше шукають роботу або житло, виявляють менше байдужості та не виявляють суїцидентного мислення [6].

Програма розвитку. Подальше дослідження потребує більш розширеного зразка учасників, аби визначити довгострокову ефективність втручання. Раціональним заходом є використання відеоконсультації, оскільки дозволить взаємодію керувати тим переселенцям, хто з фізичних причин не може відвідати очні сесії. Також можливо розглянути розробку спеціальних модулів для дітей, підлітків та ветеранів війни, оскільки останні часто є переміщеннями внутрішніми та мають специфічні запити. Програма може бути відтворена у закордонних спільнотах біженців, зокрема у країнах Центральної та Східної Європи, де зараз знаходяться українські біженці

. Успішна реалізація ініціативи передбачає активну взаємодію з місцевими волонтерськими організаціями, оскільки інформування та адаптація учасників є неможливими без їхнього існування.

Висновки. Представлена програма психологічної допомоги переселенцям базується на перевірених міжнародним досвідом методах, інтегруючи КПТ, майндфулнес, тілесну саморегуляцію та групову соціально-психологічну роботу. Її реалізація характеризується гнучким реагуванням на локальний контекст, а також зосередженістю на формуванні довіри та соціальних зв'язків та системністю, яка полягає впливати як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. Попередні результати свідчать про доцільність використання цього інструменту для поліпшення психоемоційного стану й успішної інтеграції людей, які зазнали травматичного досвіду вимушеного переселення. Подальше масштабування та формалізація дозволять закласти підґрунтя для створення мережі доступних науково обґрунтованих послуг психосоціальної підтримки, що має суттєве значення для сучасного українського суспільства, яке знаходиться у стані завершального кризового розвитку.

Література:

1. Бек А. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Пер. з англ. Київ: Основи, 2021 320 с.
2. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after

extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.

3. Ehlers A., Clark D.M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38(4). P. 319–345.

4. Американська психологічна асоціація. Довідник з психічного здоров'я біженців: інструменти та ресурси. URL: <https://www.apa.org/topics/refugees>

5. Міжнародна організація з міграції. Психосоціальна підтримка в умовах кризи: Посібник для практиків. Київ: Представництво МОМ в Україні, 2022. 104 с.

6. Murray L. K., Jordans M. J. D., Rahman A. et al. Identification, Modification, and Implementation of Scalable Psychological Interventions in Humanitarian Settings. *Harvard Review of Psychiatry*. 2014. Vol. 22(2). P. 130–146.

7. World Health Organization. Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. Geneva: WHO, 2016. 94 p.

8. Соломка В. А. Групова робота з переселенцями: методичні рекомендації для практичних психологів. Чернівці: Рута, 2023. 72 с.

9. Мозова О. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: виклики, підходи, стратегії. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2023. №1. С.55-63.

10. Джерела психосоціальної підтримки для переселенців: практичні матеріали / за ред. О. Філь. ГО

«Психологічна кризова служба». Львів: Видавництво ЛНУ ім. І.Франка, 2023. 88 с.

УДК:159.9

Бабчук О.Г.,

кандидат психологічних наук, доцент,
зав. кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д.Ушинського»

Полятова А.В.

здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ НА ПЕВНОМУ ЕТАПІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Публікація присвячена дослідженню особливостей особистісної зрілості на етапі дорослості в сучасних життєвих умовах. Як відомо, на протязі усього життя людини відбувається її розвиток. Отримання як позитивного, так і негативного досвіду лише укріплює людину, розвиває її, спрямовує, даючи можливість цілеспрямованому розвитку особистісної зрілості. Розвиток відбувається на всіх етапах життєвого шляху людини. Кожний етап, поряд із загальними закономірностями розвитку, характеризується і особливими, специфічними лише для нього, змінами особистості. Динаміка особистісної зрілості і її усталеність передбачає реалізацію якісно нових і

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ: ТИПОВЕ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ В ОСОБИСТОСТІ

Абдуллаєва В.В. Психологічна підтримка переселенців: інтегрований підхід до роботи з травмою.....	3
Бабчук О.Г., Полятова А.В. Психологічні особливості особистісної зрілості на певному етапі життєдіяльності особистості.....	10
Балахонова К.О. Психологічні особливості особистості як предиктори розладу харчової поведінки.....	22
Бандюк Л.В. Феномен антиципації у просторі споріднених понять.....	30
Бедан В.Б., Амосова А.В. Індивідуально-психологічні особливості соціальної адаптації біженців з України.....	37
Бринза І.В., Брагару М.І. Рольові диспозиції осіб, які переживають психологічну кризу.....	46
Бринза І.В., Мамалиженко Х.В. Актуалізація екзистенціального ресурсу віри особистості у подоланні кризи.....	58
Бринза І.В., Петухова І.О. Співвідношення між показниками суб'єктивного відчуття захищеності і характеристиками особистості.....	70
Василенко І.А., Сорочан Ю.С. Співвідношення показників тривожності, депресії, копінг-стратегій та самоактуалізації особистості.....	79
Василенко І.А., Радіонова Л.І. Індивідуально-психологічні особливості осіб різного рівня емпатії.....	88
Василенко І.А., Яськова В.І. Особливості взаємозв'язку показників макіавелізму, маніпулятивного ставлення та емпатії зі спрямованістю особистості в комунікації.....	100
Водолазська О.О., Живодер О.О. Психологічні особливості самоактуалізації управлінців з різним рівнем упевненості у собі.....	110
Діброва О. Співвідношення показників психологічної розумності та темної тріади.....	119
Дідух М.Л. Трансцендентальна терапія людини (ттл): інтеграція наукового й духовного вимірів у психологічній практиці.....	126
Ілмаз А.Ф. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самоактуалізації.....	137