

ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
ГО “УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ”

Тези доповідей
науково-практичної конференції
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ
СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ВИКЛИКИ, ПЕРСПЕКТИВИ
ТА МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ»
(11 квітня 2025 року)

2025



Тези доповідей науково-практичної конференції «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ВИКЛИКИ, ПЕРСПЕКТИВИ ТА МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ» (11 квітня 2025 року). Відп.ред.: Яворська Г.Ю., Яворський М.В., Сіренко А.Є., Мордюшенко С.М., Кривопишина К.С., Черкаський державний технологічний університет, 2025, 272 с.

Збірник тез підготовлено за підсумками науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи», яка відбулася 11 квітня 2025 року. У наукових доповідях висвітлено результати досліджень у галузях когнітивної, клінічної, соціальної, педагогічної, організаційної та реабілітаційної психології, а також розглянуто міждисциплінарні підходи до дослідження психічного здоров'я в умовах сучасних суспільних змін, в тому числі в психотерапевтичному методі Транзакційного аналізу. Увагу приділено аналізу стану психологічного благополуччя, навчальної мотивації, емоційного інтелекту, особливостей психоемоційного функціонування особистості в умовах цифровізації, воєнного досвіду, інклюзивного середовища та кризових ситуацій. Представлено сучасні психодіагностичні методики вивчення самоідентичності, рівня стресу, когнітивного розвитку, а також засоби психокорекції й підтримки клієнтів у складних життєвих обставинах.

Особливий інтерес викликають публікації, присвячені розробці й впровадженню ефективних підходів до професійної підготовки фахівців, інноваційним освітнім технологіям, підтримці студентів у процесі формування їхньої професійної ідентичності та розвитку ключових компетентностей. Окремо розглянуто аспекти психотерапії та консультування, роботи з травматичними подіями, особистісними сценаріями, саморегуляцією, а також профілактики професійного вигорання. Значну увагу також приділено вивченню особистісної структури та динаміки міжособистісних взаємодій, аналізу поведінкових моделей, механізмів емоційної адаптації та формування психічного благополуччя в контексті індивідуального досвіду, включно з наслідками міграції, війни та соціальної дезадаптації.

Збірник відображає прагнення сучасної психологічної науки до інтеграції теорії та практики, взаємозбагачення різних підходів та створення ефективних моделей психологічної допомоги. Видання стане корисним ресурсом для психологів, педагогів, психотерапевтів, соціальних працівників, студентів і науковців, які працюють у сфері психічного здоров'я та розвитку особистості в умовах постійних соціальних змін.

ЗМІСТ

НАУКОВИЙ ТА РЕДАКЦІЙНИЙ КОМІТЕТИ	8
1. СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	
Алешко Л. Дослідження поняття «ролі» в психології особистості.....	9
Бейтуллаєва А. Дослідження якості життя особистості: теоретичний аналіз.....	11
Журович О. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості.....	14
Кравчук В. Роль емоційного інтелекту у становленні самоідентичності молодших школярів, які пережили травматичний досвід.....	17
Корзун І. Психологічні аспекти когнітивного розвитку та емоційного інтелекту дітей в інклюзивних класах.....	19
Кузьмук А. Психологічні труднощі батьків багатодітних сімей: стресові детермінанти та стратегії адаптації.....	23
Кутова І. Психологічні виклики цифрової доби та перспективи їх подолання.....	25
Лавренюк Л. Чинники, що впливають на формування навчальної мотивації школярів.....	27
Лисюк З. Ефективність психологічних методів управління стресом на робочому місці.....	29
Мартін Ю. Емоційно-почуттєва сфера особистості, значення емоцій у сучасному цифровізованому світі.....	34
Махоніна А. Вплив рівня інтелекту на споживацьку поведінку молоді.....	37
Микитенко Л. Фактори впливу родинного середовища на емоційний стан молодших школярів.....	42
Отрошевська Н. Особливості виникнення та прояву шкільної тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	45
Поддубна Н. Взаємозв'язок соціального інтелекту і психологічної безпеки особистості....	49
Попелюшко Р., Борисова О. Сучасні методи психологічної експертизи в оцінці психічного стану особистості.....	52
Сіренко А. Збереження провідної ролі мозку в цифрову добу: виклики та перспективи....	56
Сташенко В. Соціально-психологічний клімат в команді як чинник психологічної безпеки.....	58
2. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ	
Гаврилькевич В. Нейрофізіологічні і психологічні аспекти та співвідношення саморегуляції і самовдосконалення.....	61

Немировська Т. Методологічні підходи до дослідження психологічної саморегуляції в молодшому шкільному віці.....	65
Шлапак Н. Вплив сучасної інформації на психіку людини.....	68

3. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Бондарчук Т. Психологічні особливості надання психологічної допомоги пацієнтам із дентальною фобією.....	72
Виноградова З. Особливості впливу фізичної активності на здоров'я та самопочуття здобувачів освіти в умовах стресу.....	75
В'язникова О. Міжособистісна взаємодія як чинник депресивних станів в юнацькому віці.....	77
Журавель Я. Психологічні особливості стресостійкості вчителів в умовах війни.....	79
Катеринчук О. Особливості впливу війни на емоційний стан і психологічне здоров'я студентів.....	82
Козловська Л. Психологічні чинники впливу на репродуктивну функцію сім'ї на етапі плануванні вагітності.....	85
Котлубовська А. Трансформація читацьких інтересів молоді в сучасних умовах війни...	89
Лунков О. М., Міхєєва Л.В. Профілактика емоційного вигорання майбутніх психологів через розвиток здоров'язберігаючої компетентності.....	92
Моргунська Н. Наукові підходи до формування картини майбутнього та її складових у психології.....	96
Опацька Т. Особливості психофізичних реакцій на стрес у дорослих.....	98
Попелюшко Р., Гюлер Е.-А. Стратегії збереження психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.....	103
Попелюшко Р., Лихно М. Психологічна реабілітація осіб що постраждали від сексуального насилля.....	107
Росолович О. Емоційна саморегуляція особистості як психологічний феномен.....	110
Слобожан О. Поняття емоційної сфери та її складових у психологічній науці.....	113
Сургунд Н. Вторинна травматизація психолога в сучасних умовах.....	115
Фінагєєва Г. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах війни в Україні...	120
Цмикал В. Задоволеність життям як показник психологічного благополуччя особистості.....	122
Яковенко О. Розвиток критичного мислення у дітей підліткового віку.....	126

4. ОСВІТА ТА ПСИХОЛОГІЯ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ

Віскушенко О. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості вихователя... 128	128
Корж Д. Особливості внутрішньої мотивації до професійної діяльності майбутніх фахівців соціономічного профілю.....130	130
Коротченко Л. Теоретичне обґрунтування особливостей емоційної сфери дітей середнього шкільного віку в умовах війни.....133	133
Крицький Ю. Поняття інформаційно-цифрової компетентності фахівця соціономічного профілю.....136	136
Мирошниченко Я. Емпіричне дослідження ціннісних особливостей спільноти ХНЕУ ім. Семена Кузнеця..... 140	140
Москаленко Д. Психологічні особливості педагогічної та навчальної співпраці.....143	143
Недашківська О. Теоретичне дослідження феномена стійкості особистості.....146	146
Семець Н. Дослідження психологічних особливостей образу «усвідомленого батьківства» у молодих сім'ях..... 151	151
Ярова В. Структура та умови розвитку самоефективності особистості.....154	154

5. ПСИХОТЕРАПІЯ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ: ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Білошицька І. Вплив стресу на психічне здоров'я та методи його подолання.....158	158
Козубенко М. Танцювально-рухова терапія як метод самовираження й психічної стабілізації підлітків.....161	161
Нетикша М. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.....164	164
Низовська Н. Психологічні засади роботи з дітьми 8-12 років, які втратили батька на війні..... 168	168
Студзінська Л. Задоволеність шлюбом, як ключовий психологічний чинник щасливих подружніх стосунків.....169	169

6. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

Блажкун О. Тайм-менеджмент як психологічний феномен.....174	174
Моргай Л. Вплив корпоративної культури на психічне здоров'я працівників.....178	178
Нестерчук Л. Професійне вигорання медичних працівників в умовах воєнного стану..... 180	180

Попелюшко Р., Беляєв І. Методи оцінки професійної придатності членів екіпажів суден з урахуванням психологічних факторів.....	183
Самко Т. Психологічні особливості взаємозв'язку стилю управлінської діяльності та типу поведінки при розв'язанні конфлікту.....	186
Стрельченко В. Психологічні особливості роботи лікарів ветеринарної медицини.....	190
Яремчук Ю. Соціально-психологічні чинники згуртованості команди працівників соціономічної сфери.....	193

7. ТРАНЗАКЦІЙНИЙ АНАЛІЗ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Гевко В. Використання моделі «функціональної біглості» у формуванні комунікативної компетентності педагогів.....	197
Геляс А. Нарцисизм в концепціях транзакційного аналізу.....	202
Захарченко В. Значення одиниць психологічного визнання в психотерапевтичному методі транзакційного аналізу.....	207
Змага А. Вплив вимушеної міграції на суб'єктивне відчуття самотності та емоційний інтелект у підлітків.....	209
Зубарева А. Транзакційний аналіз у психотерапії залежностей: практичні аспекти роботи з психологічною грою «наркоман» за Еріком Берном.....	216
Іванова О. Вплив сценарних заборон на розвиток резильєнтності особистості в умовах війни.....	221
Квасниця Ю. Вплив культурних переконань, норм та соціальних сценаріїв (послань, заборон, контамінацій) на сексуальне здоров'я, психосексуальне благополуччя жінки та якість її сексуального життя.....	224
Ковбуз В. Роль ранніх батьківських послань у розвитку внутрішньої тривожності.....	227
Кравченко С., Вакуленко І. Психологічна репрезентація етнокультурної ідентичності крізь призму традиційних ремесел.....	230
Кукла Т. Теорія погладжуваль у контексті психоемоційного розвитку дітей 6–12 років: освітньо-психологічний підхід.....	235
Павенська О. Менталітет українців крізь інструменти транзакційного аналізу.....	238
Петрова М. Можливості трансформації самооцінки через роботу з его-станами в контексті транзактного аналізу.....	241
Пецух Г. Механізми формування та подолання заборони «не бути близьким» у психотерапії транзакційного аналізу.....	245
Ракітіна В. Психотерапевтичні взаємини в контексті транзактного аналізу: структура, принципи та вплив на практику.....	248

Саєнко О. Модель драматичного трикутника Карпмана як інструмент аналізу конфліктів.....	250
Севальнева З. Драйвери як медіатори реакції на стрес: транзакційно-аналітичний підхід.....	252
Старченко В. Застосування концепцій транзакційного аналізу при роботі з переселенцями під час війни.....	255
Тепаленко І. Можливості онлайн психотерапії з тілесними симптомами в рамках транзакційного аналізу.....	258
Фесюк О. Використання контракту для посилення психотерапевтичного процесу у транзакційному аналізі.....	261
Яворська Г. Аутентичний страх у нейропсихологічному вимірі: подолання ранніх заборон засобами транзакційного аналізу.....	265
Яворський М. Транзакційний аналіз віртуальної комунікації.....	269

Науковий комітет:

Афанасенко Валентина Іванівна – докторка філософських наук, професорка, завідувачка кафедри психології Черкаського державного технологічного університету.

Комар Таїсія Василівна – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Сафін Олександр Джамільович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Орап Марина Олегівна – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Литвинчук Алла Іванівна – кандидатка психологічних наук, завідувачка кафедри психології Поліського національного університету.

Михлюк Едуард Ігорович – кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України.

Старченко Вікторія Василівна – президентка ГО «Українська асоціація транзакційного аналізу», сертифікована психотерапевтка у методі транзакційного аналізу, попередня тренерка та супервізорка в напрямі психотерапії.

Редакційний комітет:

Мордюшенко Сергій Миколайович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психологічної діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України.

Сіренко Алла Євгеніївна – кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри психології Черкаського державного технологічного університету.

Яворська Ганна Юрївна – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Черкаського державного технологічного університету.

Яворський Максим Васильович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Черкаського державного технологічного університету.

2. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Гаврилькевич В'ячеслав

канд. психол. наук, доц. кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет,
м. Хмельницький

НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА СПІВВІДНОШЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Вступ. Саморегуляція є природною властивістю всіх живих систем. Людина як біологічний вид і як складна природна система відрізняється від тварин і рослин здатністю до усвідомленої (довільної) саморегуляції та усвідомленого самовдосконалення.

Дослідженню самовдосконалення людини присвячено багато наукових праць, таких як: «Самовдосконалення особистості: монографія» (Грищенко С. В., 2019); «Особистісне самовдосконалення як форма усвідомленого саморозвитку майбутнього вчителя» (Уйсимбаєва Н., 2014); «Самовдосконалення особистості та її самооцінка» (Пенькова О., 2015) та інші.

Саморегуляції людини присвячено ще більше психологічних досліджень, особливо за останні роки: наприклад: «Феноменологія, структурно-динамічні та функціональні особливості саморегуляції особистості» (Степаненко Н., 2024); «Вплив соціокультурного середовища на саморегуляцію особистості» (Фурманчук Т. І., 2023); «Саморегуляція особистості як умова формування лідерських якостей майбутнього педагога» (Паламар С., Савченко Ю., 2022); «Методи психічної саморегуляції особистості» (Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., 2022); «Саморегуляція особистості як умова формування лідерських якостей майбутнього педагога» (Паламар С., Савченко Ю., Антипін Є., 2022); «Особливості саморегуляції особистості в сучасних умовах» (Пивоварчик І. М., Пухкан І. В., 2021) та ін.

Проте, в переглянутих наукових публікаціях ми не знайшли чіткого пояснення того, як співвідносяться між собою саморегуляція і самовдосконалення, а також нейрофізіологічних аспектів цих видів усвідомленої діяльності людини. На нашу думку, таке знання потрібне для глибшого розуміння процесів усвідомленої саморегуляції та самовдосконалення.

Мета дослідження – з'ясування того, як співвідносяться між собою саморегуляція і самовдосконалення людини на підставі розгляду нейрофізіологічних аспектів саморегуляції людиною трьох основних груп психічних явищ.

Методи дослідження. Для досягнення зазначеної мети ми використали теоретичні методи, такі як: семантико-етимологічний аналіз, порівняння, узагальнення.

Основні результати дослідження. Поняття «*саморегуляція*», як ми з'ясували в одній із попередніх статей «Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу» (Гаврилькевич В. К., 2008), означає *внутрішню активність системи, спрямовану на приведення внутрішньосистемних явищ до певних правил і норм.* Однією із таких норм є підтримання внутрішньої рівноваги (гомеостазу, гомеокінезу) в системі. Саме для підтримання внутрішньої рівноваги призначені механізми саморегуляції в природних системах.

Людина може здійснювати саморегуляцію власних психічних процесів, станів і особистісних властивостей. Ці групи психічних явищ різняться між собою за динамічним критерієм (за шкалою «мінливість — стійкість»): 1) психічні процеси – найбільш мінливі та найменш стійкі; 2) психічні стани – менш мінливі та більш стійкі; 3) особистісні властивості – найменш мінливі та найбільш стійкі.

Розглянувши відповідності між цими психологічними динамічними реестрами психічних явищ і нейрофізіологічними явищами, ми дійшли думки, що динамічний реєстр, до якого належить психічне явище (до процесів, станів чи якостей), визначатиме ступінь зусиль, необхідних для його корекції в процесі психічної саморегуляції.

Нейрофізіологічним відповідником *психічного процесу* є динаміка збудження і гальмування в нейронних системах. Тому для регуляції психічних процесів потрібні невеликі регуляторні зусилля.

Нейрофізіологічним відповідником *психічного стану* є реверберація збудження в замкнених (кільцевих) нейронних ланцюгах і виникнення застійного збудження чи гальмування в нейронних системах. Тому для регуляції емоційних станів потрібні більші регуляторні зусилля, щоб подолати небажане застійне збудження чи гальмування в нейронних структурах.

Особистісна властивість, у нашому розумінні, – це стійка звичка людини реагувати або відповідати на зовнішні або внутрішні подразники у певній життєвій ситуації певним чином, який є стереотипним для подібних ситуацій. В основі особистісної властивості лежить стійка функціональна система рефлексів, для кожного із яких в нервовій системі є своя рефлекторна дуга, свої нейрони і зв'язки між ними, якими передаються нервові імпульси. Звичка є автоматизованою і глибоко вкоріненою в організмі

людини, вона виробляється шляхом багаторазового повторення певної дії протягом досить тривалого часу, а це означає, що в процесі напрацювання звички у нервовій системі формуються нові нейронні зв'язки, завдяки яким оптимізується передача нервових імпульсів. Отже, нейрофізіологічним відповідником особистісної властивості є стійкі міжнейронні зв'язки, завдяки яким для кожної звички формується відповідна стійка нейронна функціональна система. Тому для регуляції особистісних властивостей потрібні великі регуляторні зусилля протягом тривалого часу, щоб перебудувати міжнейронні зв'язки і нейронні функціональні системи, та виробити нові звички.

Регуляторні зусилля людини, спрямовані на покращення власних особистісних властивостей (в тому числі й професійних), тобто свого характеру, – це ми розуміємо як *самовдосконалення* людини.

Отже, ми вважаємо, що *самовдосконалення* є частковим випадком *саморегуляції* людини, а саме саморегуляції людиною власних особистісних властивостей, їх підпорядкування певним нормам, наприклад нормам, які відповідають ідеалам гуманності та благородства.

Згідно з Тлумачним словником сучасної української мови, *самовдосконалення* – це удосконалення самого себе (моральне і т. ін.), своєї фахової майстерності тощо (Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь, 2005, с. 1287). Удосконалювати самого себе, тобто *удосконалюватися*, – це означає робити себе досконалішим, кращим; збагачувати свої знання, поліпшувати своє уміння, підвищувати свою майстерність у чомусь і т. ін. (Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь, 2005, с. 1498). *Досконалий* – це такий, що: 1) має потрібний ступінь довершеності; який визначається повнотою позитивних якостей; довершений; 2) повний, абсолютний (Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь, 2005, с. 321).

Узагальнивши зміст всіх цих тлумачень, ми сформулювали таке визначення: *самовдосконалення* – це діяльність людини, спрямована на те, щоб робити себе кращою, такою, яка має потрібний ступінь довершеності та повноти позитивних якостей. Частковими проявами самовдосконалення є збагачення і систематизація своїх знань, поліпшення своїх умінь, підвищення своєї майстерності у чомусь тощо.

Таким чином, удосконалення будь-якої системи полягає в покращенні її структурних компонентів і елементів та їхньої функціональної взаємодії між собою та з іншими системами. Іншими словами, *удосконалення* – це діяльність, спрямована на збільшення ступеня краси в системі. Краса ж характеризується гармонійним співвідношенням компонентів і елементів та їхньої функціональної активності. Отже,

самовдосконалення – це діяльність людини, спрямована на досягнення гармонійного співвідношення між явищами свого внутрішнього світу, компонентами та елементами своєї поведінки й діяльності; при цьому у функціональних і структурних системах фізичного організму також відбуватиметься відповідне збільшення гармонії.

Висновки:

1) саморегуляція – це внутрішня активність системи, спрямована на приведення внутрішньосистемних явищ до певних правил і норм;

2) людина може здійснювати саморегуляцію власних:

– психічних процесів (їхнім нейрофізіологічним відповідником є динаміка збудження і гальмування в нейронних системах, і для їхньої регуляції потрібні невеликі зусилля);

– станів (їхнім нейрофізіологічним відповідником є реверберація збудження в кільцевих нейронних ланцюгах та виникнення застійного збудження чи гальмування в нейронних системах, і для їхньої регуляції потрібні більші зусилля);

– особистісних властивостей (їхнім нейрофізіологічним відповідником є стійкі міжнейронні зв'язки, завдяки яким для кожної особистісної властивості формується відповідна стійка нейронна функціональна система, і для їхньої регуляції потрібні найбільші зусилля протягом тривалого часу);

3) самовдосконалення – це саморегуляція людиною своїх особистісних властивостей; тобто самовдосконалення є частковим випадком саморегуляції.

Можливі напрями подальших досліджень: з'ясування того, як саморегуляція і самовдосконалення співвідносяться із самовладанням, самодисципліною і самоорганізацією тощо.