



***X Всеукраїнська
науково-практична
конференція***

**ОСОБИСТІСТЬ У КРИЗОВИХ
УМОВАХ ТА КРИТИЧНИХ
СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ**

12-13 листопада 2025 р.

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

УДК: 159.923:[316.4(082)+316.613.5]
ББК 88.372я431
О 72

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (протокол № 4 від 24 листопада 2025 р.).

Редакційна колегія:

Кузікова Світлана Борисівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Вертель Антон Вікторович – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Дворніченко Лариса Леонідівна – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Єрмакова Наталія Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Пасько Катерина Миколаївна – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Пухно Світлана Валеріївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Усик Дмитро Борисович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

О 72 Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали Х Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 листопада 2025 року), м. Суми / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2025. 452 с.

Збірник містить матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», що висвітлюють теоретичні та практичні результати досліджень проблем особистості в контексті її життєвого шляху, в умовах особистісних, міжособистісних і суспільних криз.

Особливу увагу приділено питанням збереження психічного здоров'я та надання психологічної допомоги людині в консультативно-терапевтичній практиці в умовах війни.

© Колектив авторів, 2025
Видано в авторській редакції
© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2025

<i>Кульбачна Є. В.</i>	психотравмуючого середовища Особливості психологічної стійкості дружин військовослужбовців	389
<i>Кушина Т. В.</i>	Теоретичні аспекти дослідження адаптації вимушених мігрантів	392
<i>Лавриненко Н. М.</i>	Психосоціальна підтримка ментального здоров'я українських переселенців у Німеччині	395
<i>Малишевська В. О.</i>	Основні характеристики стресостійкості педагогів закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану	397
<i>Морейченко О. В.</i>	Психологічні особливості прояву психологічної стійкості бійців в кризових та екстремальних умовах	398
<i>Мостова С. С.</i>	Психологічна стійкість працівників житлово- експлуатаційних послуг під час воєнного стану в Україні	400
<i>Осадчук О. П.</i>	Емоційна регуляція як чинник життєстійкості військовослужбовців	403
<i>Остапенко А. О.</i>	Соціально-педагогічний супровід дитини у кризових життєвих ситуаціях	404
<i>Осьмірко І. В.</i>	Використання когнітивно-поведінкових технік для зниження рівня тривожності серед внутрішньо переміщених осіб в Україні	406
<i>Панькевич Л. В.</i>	Вплив бойового стресу на психологічний стан військовослужбовців	408
<i>Парієнко Ж. М.</i>	Фактори, що впливають на процес адаптації військових до бойового середовища	409
<i>Рашевська І. В.</i>	Вимушене переміщення як стресогенний фактор: психологічні та соціальні наслідки	411
<i>Савіщенко В. Р.</i>	Психологічна гнучкість як чинник успішної адаптації ВПО до нових умов життя	413
<i>Сеньків О. І.</i>	Психологічні засади профілактики професійного стресу у медичних працівників, зайнятих в екстремальних умовах праці	415
<i>Синявська В. В.</i>	Особливості психологічного імунітету внутрішньо переміщених осіб в залежності від їхнього лімінального досвід	418
<i>Смелянець А. С.</i>	Особливості прояву емоційних станів українців- вимушених мігрантів внаслідок російської агресії	420
<i>Сойка Л. А.</i>	Самореалізація особистості в критичних ситуаціях життя	423
<i>Сотник О. І.</i>	Теоретичні аспекти дослідження психологічної готовності до навчання дітей старшого дошкільного віку в умовах війни	425
<i>Супрунова Н. А.</i>	Індивідуально-психологічні чинники та попередній життєвий досвід як предиктори темпу адаптації українських біженців	427
<i>Хоменко В. Б.</i>	Психологічні детермінанти та структурно- функціональні особливості емоційного стану дружин військовослужбовців	430
<i>Чайка Н. О.</i>	Психологічні особливості емоційного стану сімей безвісти зниклих військових та військовополонених	432
<i>Чернявська Ю. В.</i>	Психологічні особливості тривожності та депресивних станів у жінок вимушених мігранток з України	434

та емоційним комфортом ($r = -0,86$), що вказує на її деструктивний вплив на здатність особистості до ефективного пристосування. Фрустрація також демонструє негативні кореляції з адаптацією ($r = -0,77$) та інтернальністю ($r = -0,81$), що дозволяє припустити: у стані фрустрації респонденти частіше покладаються на зовнішні обставини, ніж на власні ресурси, що обмежує їхню здатність до саморегуляції. Агресивність виявилася індикатором зниженого рівня прийняття інших ($r = -0,74$) та самоприйняття ($r = -0,61$), що може проявлятися у схильності до соціальної ізоляції, конфліктності та труднощів у міжособистісній взаємодії. Крім того, ригідність виявила позитивний зв'язок з агресивністю ($r = 0,58$), що свідчить про тенденцію до жорсткості поведінки та підвищеної конфліктності у респондентів з низькою гнучкістю мислення.

Емоційний комфорт виявився ключовим чинником адаптації, демонструючи високі позитивні кореляції з адаптацією ($r = 0,89$) та інтернальністю ($r = 0,76$), що підкреслює його значущу роль у підтримці психологічної рівноваги та внутрішнього контролю в умовах стресу. Таким чином, емоційний стан українців-мігрантів є визначальним в адаптації до нових умов та інтеграції в інший соціум.

Одержані результати доводять важливість психологічної підтримки та системної допомоги українцям – вимушеним мігрантам, що спрямована на стабілізацію емоційних станів та, як наслідок, підвищення адаптивності в нових умовах.

Сойка Людмила Анатоліївна

студентка Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль),
науковий керівник: д. психол. н., професор М. О. Орап

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ

Сучасні умови життя є такими, у яких людині для того щоб само реалізовуватись потрібно швидко адаптуватись, переорієнтуватись, постійно навчатись. Часто складаються ситуації у яких минулий досвід вже не являється ефективним, теперішні умови життя потребують швидко прийнятих ефективних рішень. Самореалізація у критичних ситуаціях життя набирає нових сенсів та можливостей, оскільки вимагає задіяння додаткових, а інколи і скритих ресурсів людини. Воєнні дії, життєві кризи особистості також можна віднести до критичних ситуацій життя, які у своєму житті проживає кожна людина. Дані умови вимагають переорієнтації, стимулюють особистісний розвиток, що як результат може відкрити новий рівень якісної самореалізації особистості.

Сучасні дослідження розглядають самореалізацію в різних аспектах – від розуміння цього феномену як особистого потенціалу до акцентування адаптивності, і ототожнення із стресостійкістю і життестійкістю. О. Л. Пінська розглядає самореалізацію як свідомий процес розгортання і зростання сутнісних сил людини, її творчих здібностей, умінь, потреб, мотивів, життєвих цінностей, здійснення людиною самої себе в житті, в повсякденній діяльності

шляхом власних зусиль, співтворчості, співдіяльності з іншими людьми, як пошук і утвердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і смислу в кожний даний момент часу свого існування.

В аспекті дослідження критичних ситуацій життя, вважаємо за необхідність, зазначити думки О. Г. Разумова, А. С. Слюсаренко, які приділили свою увагу дослідженням критичних ситуації життя та проживання життєвих криз людини. Вони називають критичними ситуаціями такими, що вимагають від людини зміни її життєустрою, способів мислення, у яких людина неспроможна реалізувати основні потреби свого життя, а кризу розглядають як реакцію особистості на складені ситуації. Автори вирізняють як позитивне проживання життєвих криз так і негативний. До позитивних відносяться ті, у яких в результаті особистість виросла, через усвідомлення та проживання нового досвіду та інтеграцію його у нові способи буття. А негативний зміст проживання життєвих криз, як такий під час якого людини регресувала, тобто вона не знайшла в собі ресурсів для якісного проживання досвіду, та на основі нього в певній мірі знецінилась, або зробила такі висновки, які в подальшому не будуть слугувати у позитивному контексті її життя. Аналогічно визначає кризу і Т. М. Титаренко, яка підкреслює, що криза руйнує стару світобудову особистості, для побудови нової. О. Сергєєнкова вважає, що криза це період змін життєвої стратегії, що супроводжується трансформацією свідомості та самосвідомості особистості. Це означає, як вважають автори (Г. Олпорт, О. Тімченко, Є. Варбан), що під час кризи особистість стикається, як їй здається, із непереборними життєвими ситуаціями, які виникають на шляху досягнення цілей, попередні дієві інструменти перестають працювати (тобто так як раніше справлялась особистість) і виникають моменти, що потрібно застосовувати нові інструменти, які будуть працювати відповідно до ново створених умов. Проте, як зазначає Т. О. Гальцева, позитивна трансформація особистості, як результат проживання кризи, сприяє зростанню самооцінки, здатності до співчуття, підвищення внутрішньої мотивації, зростає віра в себе, формується більш позитивне світосприйняття. С. Д. Максименко, зазначає що, це зростання може проявлятися «у набутті більшої життєвої сили, що в подальшому може слугувати розкриття потенціалу, скритих можливостей особистості, що на нашому думку, позитивно впливає на стан самореалізації особистості.

До сучасних науковців, які досліджували питання самореалізації особистості в критичних умовах життя належать О. Єрьоменко, М. Єрьоменко, визначають людина, яка самореалізується це людина що зосереджує увагу на своїх сильних сторонах, здібностях, талантах, яка вміє адекватно зреагувати відповідно до зовнішніх чинників, і яка здатна критичні ситуації перетворити у ресурс та досвід, який в подальшому інтегрує у самореалізацію. Серед них: гнучкість та адаптивність, стійкість, оптимізм, креативність, самопізнання, автономія, підтримка. Дослідники підкреслюють, що незважаючи на критичність ситуації людині необхідно мобілізувати вольові зусилля та діяти влучно.

Аналіз теоретичної літератури дає змогу стверджувати, що сучасні психологічні дослідження розглядають кризові ситуації як можливість для

самореалізації особистості, кардинальної зміни її життя, формування нових сенсів та цінностей. Для того щоб людина йшла у прогрес свого розвитку їй необхідно в процесі проживання критичних ситуацій активувати свої внутрішні резерви, йти у можливий страх та піднімати віру в себе та впевненість в собі. А самореалізація у критичних ситуаціях життя це можливість активізувати, проявити та реалізувати власний потенціал у складних ситуаціях життя.

Сотник Олена Іванівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема психологічної готовності до шкільного навчання завжди була однією з ключових у дитячій психології, оскільки перехід дитини від дошкільного дитинства до шкільного життя супроводжується значними змінами у пізнавальній, емоційно-вольовій та соціальній сферах. Від рівня сформованості психологічної готовності залежить успішність адаптації до нових вимог освітнього середовища, розвиток мотивації до навчання та становлення особистості молодшого школяра.

У працях українських психологів (В.К. Котирло, 1977; Л.А. Венгер, 1994; С.В. Буцкіної, 2001; Т. Дронь, 2007; О. Подакіної, 2006; О.В. Скрипченко, 2009; С.П. Бойко, 2013, С.Д. Максименко, 2020; О.Ю.Чекстере, 2021; І.В. Кондратець, 2021 та ін.) психологічна готовність до школи розглядається як багатокомпонентне утворення, що включає інтелектуальний, емоційно-вольовий, мотиваційний, соціальний та особистісний компоненти. *Інтелектуальна готовність* проявляється у розвитку мислення, пам'яті, уваги, мовлення, здатності до аналізу та узагальнення. Емоційно-вольова готовність пов'язана з умінням контролювати поведінку, долати труднощі, дотримуватися правил та інструкцій дорослого. Мотиваційна готовність охоплює ставлення дитини до навчального процесу, її зацікавленість у пізнанні та прагнення долучитися до шкільного життя. Важливою є також соціальна готовність, яка проявляється у здатності налагоджувати взаємодію з ровесниками та дорослими, брати участь у спільній діяльності та приймати нову роль – учня. Дослідники наголошують, що під час підготовки до школи необхідно сприяти збалансованому розвитку всіх компонентів готовності, створювати умови для емоційного комфорту та формувати в дитини впевненість у власних силах.

Отже, психологічна готовність до шкільного навчання – це інтегрований показник розвитку особистості старшого дошкільника, який відображає його здатність успішно адаптуватися до нової системи вимог і взаємодії. Ефективна взаємодія психологів, вихователів та батьків сприяє своєчасному формуванню готовності до школи, що забезпечує успішний старт освітньої діяльності та