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

– поведінкова готовність включає практичні дії та реакції, які демонструє психолог у відповідь на конфліктні ситуації; проявляється у здатності швидко та адекватно реагувати на зміни в поведінці клієнтів, застосовувати ефективні техніки втручання та підтримувати професійну етику. Поведінкова готовність є вирішальним елементом під час кризового консультування, оскільки дозволяє психологу використовувати свої знання і навички на практиці.

Отже, особливістю професійної діяльності психолога з конфліктними взаєминами виступає поєднання когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової готовності. Професійна діяльність психолога передбачає здатність фахівця оцінювати ситуацію, контролювати власні емоції та приймати оптимально правильні рішення в умовах стресу, особливо в час війни, коли навички мають вирішальне значення для ефективної психологічної допомоги та підтримки клієнтів.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л. М. Як управляти стресом в умовах війни? Програма “SOS: Поради”. “SOS. Штаб громадянської оборони” місцевого телебачення м. Кам’янець-Подільського”. 21 квітня 2022 р.
2. Кісарчук З. Г. Проблема професійної підготовки психологів-консультантів та психотерапевтів // Психологічній службі системи освіти України 10 років: здобутки, проблеми і перспективи. Київ : Ніка-Центр, 2002. С. 176-177.
3. Панок В. Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 14.
4. Солійчук І. І. Теоретико-методологічний аналіз проблеми готовності практичного психолога до професійної діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 19. С. 657-667.

УДК 159.964.21:159.923]:378.091.212

Степаненко Інна, Турчина Софія

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТРАПЕРСОНАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В умовах сьогодення студентська молодь стикається з багатьма труднощами життєвого шляху, в тому числі пов’язаними з проходженням крізь протистояння суперечних начал всередині особистості. Внутрішньоособистісні конфлікти супроводжують особистісне становлення,

здобуття професії, рольову адаптацію, процес дорослішання, набуття ціннісних орієнтирів та гармонізацію внутрішнього "Я", що індивід проживає саме в юнацькому віці. Перед сучасними студентами постає унікальний виклик – життя в умовах війни, що вносить певні корективи у вигляді утруднення навчання, ізольованості від однолітків, відсутності безпеки та неможливості довгострокового планування. Розгляд психологічних особливостей прояву особистісної конфліктності носить важливий характер, адже вивчення теперішнього стану проблеми та розпізнавання специфіки дозволяє знаходити шляхи до психологічного добробуту сучасного студентства.

Інтраперсональні конфлікти були предметом дослідження представників провідних психологічних підходів: глибинної психології (А. Адлер, З. Фройд, К. Юнг), неофройдистів (Е. Фромм, К. Хорні), гуманістів (А. Маслоу, К. Роджерс), необіхевіористів (Дж. Доллард, Н. Міллер), представників когнітивного (Л. Фестінгер), біхевіористського (Б. Скіннер), екзистенційного (В. Франкл) та гештальт-підходів (К. Левін).

Проблема інтраперсональних конфліктів досить широко представлена у працях вітчизняних дослідників: І. Булах, А. Гірник, Н. Пов'якель, О. Чала.

Питання внутрішніх конфліктів студентської молоді розкрито в роботах М. Балушок, Л. Боброової, А. Борисюк, С. Герасіної, Т. Гущиної, Г. Дубчак, Л. Карамушки, Т. Маланьїної, О. Темрук, Т. Холуменко.

Інтраперсональний конфлікт слід розглядати як природнє явище, що супроводжує особистість на кожному з етапів життя, не обходячи і юнацький період. На думку О. Іванашко [4], студентська молодь може знаходитись на роздоріжжі між однаково привабливими чи амбівалентними цінностями, переживати неузгодженість між ролями, очікуваннями і реальністю, рівнем домагань та справжніми можливостями самореалізації, тиском суспільних норм та власними потягами. Конфлікт всередині особистості, з одного боку, виконує розвивальну функцію при конструктивному виході з нього, але також може мати деструктивний характер. Це залежить від багатьох факторів, таких як причини, гострота переживань, схильності особистості, сфера локалізації, умови проживання конфлікту, тобто від психологічних особливостей прояву.

Г. Дубчак [3] визначала специфічні характеристики, які дозволяють відокремлювати інстрапсихічні конфлікти від міжособистісних, а саме: прихованість; особлива структура (внутрішній конфлікт розгортається на стику сфер особистості, неузгодженість простежується між потребами, інтересами, цінностями, поглядами і потягами); рівень вражаючої сили; притаманність негативних станів переживання (подібність до стресу, депресивні стани).

Л. Гуменюк [2] було визначено форми прояву інтрапсихічних конфліктів: неврастенія (пригнічення і зменшення самоконтролю внаслідок психічного перенапруження, що може проявлятися через надчутливість та

порушення сну); ейфорія (неприродні емоції для ситуації); номадизм (мінливість у всіх сферах життя), захисні механізми регресії, раціоналізації і проекції.

Н. Пов'якель [6] наголошувала на індивідуальних характеристиках (внутрішніх умовах) як на психологічних особливостях прояву внутрішньої конфліктності, зокрема, на рівні чутливості індивіда до зовнішніх подразників, надмірній розвинутості самоаналізу, ригідності до змін, конформізмі, нерішучості.

На думку О. Іванашко [4] студентській молоді притаманні специфічні особливості прояву інтраперсональних конфліктів, продиктовані юнацьким віком як етапом розвитку. До них автор відносить: тип реагування на події у житті (локус контролю); занижену самооцінку; суперечливу картину співвідношення можливостей і рівня домагань; викривлене самосприйняття; високий рівень тривожності та емоційної лабільності.

Т. Маланьїна [5] зазначала, що внутрішні конфлікти студентів тісно взаємодіють з набуттям ролі, особливо професійної. Автор вказувала на роль студентського середовища (сприятливе чи гнітюче) в особливостях прояву внутрішніх конфліктів; ступінь вдовленості процесом навчання та майбутньою професією; легкість адаптації до ролі студента і майбутнього професіонала, що поєднується зі становленням "Я", ревізією цінностей.

За Л. Бобровою [1], внутрішньоособистісні конфлікти студентства набувають проявів у когнітивній (вагання між уявленнями, перегляд вкорінених установок та упереджень, зміна думок про оточення і себе), поведінковій (вплив прослідковується на повторюваних діях індивіда) та емоційній (негативно забарвлені емоції, притаманні стресовій ситуації) сферах. Внутрішні конфлікти, на думку автора, виражаються через депресивність, байдужість до навколишнього, відчуття даремності і безвихідності, страху, підвищення дратівливості, надмірну плаксивість та чутливість, агресію до оточення.

Для виявлення психологічних особливостей прояву внутрішньоособистісних конфліктів серед сучасної студентської молоді нами було проведено експериментальне дослідження впродовж 2024-2025 років на базі факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова. Вибірку становили 63 студенти-психологи віком 17-21 року.

Психодіагностичний інструментарій складав комплекс методик: "Дослідження самоставлення" С. Пантелєєва; "Дослідження локусу контролю" Дж. Роттера (модифікація В. Ядова); "Методика самооцінки" Т. Дембо-С. Рубінштейн (модифікація А. Прихожан).

Результати дослідження показали перевагу високого рівня внутрішньої конфліктності (41%) над середнім (39%) та низьким (20%).

Відсоткове порівняння дозволило виявити тісний зв'язок між внутрішньою конфліктністю та різними елементами самоставлення. Зокрема, за результатами методики "Дослідження самоставлення", респонденти з

високим рівнем внутрішньої конфліктності мають схильність до високої самовідкритості (40%), низького рівня самокерівництва (80%), переважання низького рівня самовпевненості (45%), середнього рівня відображеного самоставлення (45%), низького рівня самоприв'язаності (76%), низького рівня самоприйняття (46%), високого рівня самозвинувачення (72%).

За результатами методики "Дослідження локусу контролю" виявлено тісне відсоткове співвідношення між внутрішньою конфліктністю та екстернальним локусом контролю (92%), що вказує на небажання досліджуваних брати відповідальність на себе та значний вплив зовнішніх обставин на їх життя. На нашу думку, це може бути пов'язано із сучасними субтильними умовами воєнного часу.

За результатами "Методики самооцінки" з'ясовано, що більшості студентів з високою конфліктністю характерно мати високий рівень домагань (56%), що вказує на нереалістичну оцінку власних можливостей та сильну вимогливість до себе.

Отже, психологічні прояви інтраперсональних конфліктів сучасної студентської молоді пов'язані насамперед із загальною специфікою проявів явища, на які нашаровуються соціально-вікові особливості. Зокрема, внутрішні конфлікти мають латентний характер, особливу структуру, силу впливу та виявляються у специфічних формах прояву (номадизм, неврастенія, ейфорія, регресія, проекція, раціоналізація). Внутрішньоособистісні конфлікти пов'язані з індивідуальними особливостями індивіда: самоаналізом, чутливістю, ставленням до світу, здатністю до змін, нестійкістю емоційних проявів, тривожністю та проявляються у низькій самооцінці, високому рівні самозвинувачення, неприйняттям себе, екстернальним локусом контролю, високим рівнем домагань.

Список використаних джерел:

1. Боброва Л. Г. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / наук. кер. Ю. О. Приходько ; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 200 с.
2. Гуменюк Л. Соціальна конфліктологія : підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 564 с.
3. Дубчак Г. М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у ВУЗі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01.
4. Іванашко О. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів студентів у процесі первинної професіоналізації. *Проблеми гуманітарних наук. Серія "Психологія"*. 2015. Вип. 35. С. 4-14.
5. Маланьїна Т. М. Психологічні особливості подолання вчителями внутрішньособистісних конфліктів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. 2012. 22 с.

6. Пов’якель Н. Основи психології конфлікту (з практикумом) : навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 389 с.

УДК 159.964.21:159.942+159.915

Темрук Олена, Лимаренко Андрій
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВА КОНСТРУКТИВНОГО ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

Міжособистісні конфлікти є невід’ємною частиною соціальної взаємодії. Вони виникають внаслідок розбіжностей у поглядах, потребах, цінностях або інтересах між окремими особистостями чи групами. Конструктивне вирішення міжособистісного конфлікту визначає якість міжособистісних відносин, психологічний клімат середовища, в якому знаходиться людина, а також загальну ефективність тих видів діяльності, до яких вона долучена.

Одними із умов конструктивного вирішення конфліктів науковці називають [4]:

– припинення конфліктної взаємодії;

– пошук спільних чи близьких за змістом цілей, інтересів опонентів – аналіз як своїх цілей і інтересів, так і цілей та інтересів іншої сторони;

– зниження інтенсивності негативних емоцій, які переживаються щодо опонента;

– сприйняття опонента не як ворога, супротивника, а як партнера, з яким краще вирішувати конфлікт спільно, об’єднавши зусилля;

– здатність впливати (керувати на емоції протилежної сторони);

– об’єктивне обговорення проблеми, з’ясування суті конфлікту, вміння сторін бачити головне;

– вибір оптимальної стратегії розв’язання конфлікту, яка відповідає даним обставинам [4].

Як бачимо, для конструктивного діалогу та пошуку взаємоприйнятних рішень значущим виступає не лише логічний аналіз ситуації та пошук компромісів на рівні раціональних аргументів, а й емоційний аспект взаємодії.

У цьому контексті особливої ролі набуває емоційний інтелект як здатність сприймати та виражати емоції, розуміти та використовувати їх, управляти ними [3, с. 15] таким чином, щоб сприяти конструктивному