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

УДК 159.922.8:17.022.1

Зінченко Анна, Русенкевич Яна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

БАЛАНС МІЖ ЦІННОСТЯМИ ТА ДОСТУПНІСТЮ У РІЗНИХ СФЕРАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Поняття “баланс” у різних сферах життєдіяльності людини визначає різні феномени, об’єднуючим змістом яких майже завжди слугують рівновага, співвідношення між складовими діяльності, процесів, груп тощо. Способом виявлення балансу є зіставлення або протиставлення окремих елементів, сторін, якостей тощо, що дозволяють зробити підсумок [2;4;6].

У практичній психології та соціології поняття балансу використовується переважно для виявлення збалансованості між роботою та особистим життям людини, що, у кінцевому рахунку, визначає психологічне благополуччя і людини, і соціальних інституцій. Цьому присвячена ціла низка робіт як зарубіжних, так і українських вчених (J. Grenhaus, G.Powell, 2006; N. Chimote & V. Srivastava, 2013; І.Семенова, Н. Чепелєва, 2018; А. Гуменна, О. Воропай, 2020; М. Ткалич, 2021; О. Москаленко, О. Куценко, 2023 та ін.) [11;8;5;1;7;3], де баланс роботи та особистого/сімейного життя концептуалізується у діапазоні гармонії – конфлікту.

Метою цієї публікації є висвітлення результатів вивчення балансу/дисбалансу між цінностями та досягненнями сучасної української молоді як чинника задоволеності життям. Цей фрагмент є часткою наукового дослідження, присвяченого стратегіям життєдіяльності молоді у період пізньої юності, де задоволеність життям виділена нами як один з операційних критеріїв стратегії життєдіяльності людини. Зокрема, було висунуте припущення, що одним з показників задоволеності життя в юнацькому віці є узгодженість між цінностями, цілями життя людини та тим, що є доступним та досяжним. Спонуканням до таких роздумів послужили роботи Л. Сохань (Л. Сохань, 2010), в яких науковиця у технологіях життєздійснення людини суттєву роль відводить смисложиттєвим орієнтирами та цінностям як особливим формам сприйняття, переживань, оцінок, індивідуальних життєвих прагнень і дій, які цілеспрямовують і цілеорганізують весь життєвий процес людини. Вони є результатом індивідуального вибору, з одного боку, і об’єктивних можливостей, з іншого (Л. Сохань, 2010). Їх узгодженість, на нашу думку, передбачає задоволеність людиною власним життєтворенням, вселяє впевненість у собі і дозволяє використовувати отримані досягнення при вибудові стратегічних планів на майбутнє.

Перевірка даної гіпотези проводилась з використанням методики “Рівень співвідношення цінності та доступності у різних життєвих сферах”

(РСЦД) О.Фанталової (у модифікації І.Субашкевич) та Шкали задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) Е.Дінера. Баланс цінності (Ц) та доступності (Д), згідно методики РСЦД, демонструє відсутність внутрішньої дисгармонії і пояснюється силою мотивації, яку прикладає людина у тій чи іншій сфері життєдіяльності. Він характеризується спокійним станом, коли значущі потреби повністю або частково задоволені відповідно цінностям.

Е. Дінер, відомий своїми дослідженнями в області людського щастя, ототожнює сприйняття людиною якості життя з її суб'єктивним відчуттям благополуччя (E.Diener, 2009). Саме тому і методика "Шкала задоволеності життям" (SWLS) Е. Дінера, яка призначена для вимірювання загальної задоволеності життям, орієнтована на суб'єктивну оцінку особистістю благополуччя у житті. Зокрема, дослідниками було доведено, що суб'єктивна оцінка рівня щастя є досить точною, оскільки підтверджується як думками близьких та рідних людини, так і показниками хімічного складу крові та мозковою активністю самого досліджуваного (E. Diener & al., 1985) [10].

Емпіричне дослідження ролі балансу між цінностями та їх доступністю у задоволеності життям у пізньому юнацькому віці проводилось нами на базі Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Всього в опитуванні взяли участь 118 осіб 20-25 років (52 юнаки та 66 юнок). На рис. 1 продемонстровані відмінності в оцінках між цінностями та їх доступністю у зазначеній вибірці.

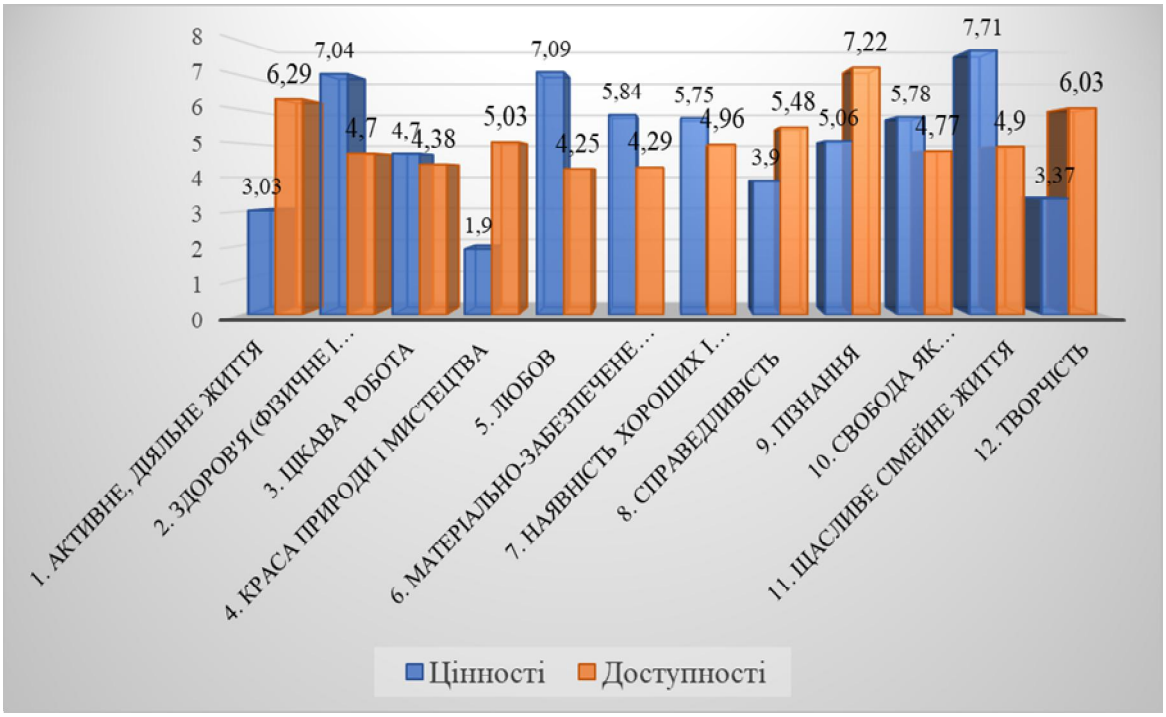


Рис. 1. Оцінки балансу/дисбалансу між цінностями та доступністю у вибірці досліджуваних пізнього юнацького віку

Оцінка розходжень між цінностями та доступністю (Rц-д) серед досліджуваних пізнього юнацького віку показала, що найбільше дисбаланс має місце у таких сферах, як “активне, діяльне життя” (3,03/6,29), “краса природи та мистецтва” (1,9/5,03), “пізнання” (5,06/7,22) та “творчість” (3,37/6,03), де перевага припадає на доступність у порівнянні з цінністю, а також у сферах “здоров’я” (7,04/4,7), “любов” (7,09/4,25), “щасливе сімейне життя” (7,71/4,9), де, навпаки, доступність фрустрована (рис. 1).

Баланс виявлено у показниках “цікава робота (навчання)” (4,7/4,38), “наявність хороших вірних друзів” (5,57/4,96), що, в принципі, відповідає віковим потребам та соціальній ситуації. “Свобода”, “справедливість” та “матеріально-забезпечене життя” не показали суттєво вираженого конфлікту розбіжностей за вибіркою в цілому.

Контент аналіз кількості збалансованих виборів між цінностями та їх доступністю продемонстрував наступну динаміку: низький рівень збалансованості мають 47,4% респондентів, середній – 43,2%, вище середнього – 9,3%, високий – 0 (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні збалансованості між цінностями та досягненнями у студентів пізньої юності

Рівні збалансованості	Кількість співпадінь	Абс.	%
Низький	0-3	56	47,4
Середній	4-5	51	43,2
Вище середнього	6-7	11	9,3
Високий	8-12	0	0
Загальні значення	*0-12*	*118*	*100*

Шкала задоволеності життям (діапазон можливих балів від 5 до 35) дозволяє визначити 7 рівнів задоволеності: дуже задоволений (31-35 балів), задоволений (26-30 балів): помірно задоволений (21-25 балів); нейтральний варіант (20 балів); трохи незадоволений (15-19 балів); незадоволений (10-14 балів); дуже незадоволений (5-9 балів). Для зручності порівнянь, ми об’єднали рівні дуже задоволений і задоволений (від 26 до 35 балів) як рівень задоволеності життям, помірне задоволення та нейтральність (20-25 балів) як часткове задоволення, трохи незадоволений та незадоволений (10-19 балів) як незадоволеність життям.

Результати скринінгу задоволеності життям студентів (“Шкала задоволеності життям” SWLS) показали, що, не зважаючи на важкі події війни, яка триває в Україні, майже п’ята частина респондентів задоволена своїм життям (19,5%). Але перевага все ж таки припадає на тих, які частково задоволені (49,1%), та тих, які відчувають незадоволеність життям (31,4%).

Дуже незадоволених життям осіб (5-9 балів) не виявлено зовсім (табл. 2).

Таблиця 2

Рівні задоволеності життям респондентів пізнього юнацького віку (за Шкалою задоволеності життям, SWLS)

Рівні задоволеності життям	Абс.	%
Задоволені життям	23	19,5
Частково задоволені	58	49,1
Незадоволені життям	37	31,4
Загальні значення	*118*	*100*

Аналіз за методом рангової кореляції Спірмена дозволив виявити високу щільність між кількістю показників збалансованості цінностей та їх доступністю респондентів пізнього юнацького віку та суб'єктивними оцінками задоволеності життям за Шкалою задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера: $r_s=0,728^{**}$, при $p\geq0,01$.

Висновки. Не виключаючи чиннику війни, який безумовно впливає на ступінь почуття благополуччя людини у житті, баланс цінності та її доступності у пізньому юнацькому віці може бути предиктором задоволеністю життям для молодої особистості: чим більше збалансованих сфер життя в категорії цінності та їх доступності, тим вище рівень задоволеності життям. Найбільш збалансованими сферами життя для студентської молоді 20-25 років визначено "цікава робота (навчання)" та "наявність хороших вірних друзів", що відповідає соціальній ситуації. Дисбаланс у бік фрустрації доступності припадає на сфери здоров'я, любові, щасливого сімейного життя, тоді як активне, діяльне життя, краса природи та мистецтва, можливість пізнання та творчість, навпаки є в доступності при низькому рівні їх цінності.

Виявлені результати мають значення при побудові корекційних програм допомоги молоді ефективно визначати та вибудовувати стратегії життєдіяльності.

Список використаних джерел:

1. Гуменна А. А., Воропай О. В. Баланс кар'єри та особистого життя (на прикладі працівників закладів вищої освіти). *Наукові записки НаУКМА. Економічні науки*. 2020. Том 5. Випуск 1 С. 41–47. URL : http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/18234
2. Етимологічний словник української мови : в 7 т. Т. 1: А–Г / ред. кол. : О. С. Мельничук (гол. ред.), І. К. Білодід, В. Т. Коломієць, О. Б. Ткаченко. АН УРСР. Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. К. : Наукова думка, 1982. С. 124.

3. Москаленко О. П., Куценко О. Д. Баланс роботи та життя: концептуальне поле інтерпретацій. *Вісник НТУУ "КПІ" Політологія. Соціологія. Право.* № 3 (59) (2023). DOI: https://doi.org/10.20535/2308-5053.2023.3(59).294991
4. Караванський С. Практичний словник синонімів української мови. К. : Українська книга, 2000, 480 с.
5. Семенова І. В., Чепелєва Н. О. Баланс між професійним та сімейним життям: становлення, оцінка та проблеми у контексті кар'єри. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологія.* 2018. № 28. С. 45-51.
6. Словник української мови : в 11 т. Київ : Наукова думка, 1970-1980.
7. Ткалич М. Г. Програми балансу "робота – життя" як соціальна та психологічна підтримка персоналу в організаціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2021. № 4 (24). С. 75-81.
8. Chimote N. K., & Srivastava V. N. (2013). Work-life balance benefits: From the perspective of organizations and employees. *IUP Journal of Management Research*, 12 (1), 62-73.
9. Diener E. (2009). The science of well-being: The collected works of Ed Diener. Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6.
10. Diener Ed. (1985). The Satisfaction With Life Scale /Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen & Sharon Griffin. Doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
11. Grenhaus J. H., Powell G. N. (2006). When work and Family are Allies : A Theory of Work-Family Enrichment. *Academy of Management Review.* Vol. 31, № 1. P. 72-92.

УДК 159.923

Коротка Ірина, Долинська Любов
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни в Україні вплив соціально-політичних реалій на психологічне здоров'я населення зумовлює гостру потребу у кваліфікованій психологічній підтримці. Війна призвела до змін психологічних запитів суспільства та загострила проблему комунікативної компетентності та управління конфліктами, особливо у стресових та кризових ситуаціях. Підвищення рівня міжособистісних та внутрішньо-особистісних конфліктів, зумовлене безпосередньо військовими діями та їх наслідками для мирного населення, вимагає від психологів високого рівня конфліктологічної компетентності.