

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNKY"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

UDK 001+159.9 (063)
BBK 72+88.4
Z-41

It is printed by the decision of the Academic Council of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (protocol No. 17 dated 06/27/2024).

ORGANIZING COMMITTEE

Heads of the organizing committee

Krasnozhon Andriy Vasylyovych – Doctor of Historical Sciences, Professor, Rector of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Myzichenko Hanna Vyacheslavivna – Doctor of Political Sciences, Professor, Vice-Rector for Research of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Prof. Abramciów Rafał – Doctor Ph. D in Psychology, Associate Professor, Director of the Institute of Psychology, University of the National Education Commission (Krakow).

Potang Angela – Associate Professor, PhD in Psychology Faculty of Psychology, Education Sciences, Sociology and Social Work, Moldova State University (Kishenev).

Jusienė Roma – Professor, PhD in Psychology, Director of Psychology Institute, Vilnius University (Lithuani).

Bedny Marina – Assistant Professor, Department of Psychological and Brain Sciences Johns Hopkins University (USA).

Deputy Heads

Prof. Krzywoszański Łukasz – Doctor PhD in Psychology, Associate Professor at the Institute of Psychology, Director of the Centre for Research on Neurocognitive Functions and Self-Regulation. Head of the Neurocognitive Psychology Department, University of the National Education Commission (Krakow).

Bondarenco Olga – PhD in Psychology, Faculty of Psychology, Education Sciences, Sociology and Social Work, Moldova State University (Kishenev).

Cerlat Raisa – Associate Professor, PhD in Psychology, Faculty of Psychology, Education Sciences, Sociology and Social Work, Moldova State University (Kishenev).

Asieieva Yuliia Oleksandrivna – Doctor of Psychological Sciences, Head of the Department of Language and Psycho-Pedagogical Training, Odesa National Economic University (Odesa).

Vdovichenko Oksana Volodymyrivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Dean of the Social and Humanitarian Faculty, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Zaritska Valentyna Vasylivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Practical Psychology Department, Classical Private University (Zaporizya).

Kazanzhy Maria Yosypivna– Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of General and Differential Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Overchuk Victoria Anatolivna– Doctor of Economic Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Head of the Psychology Department, Vasyl Stus Donetsk National University (Vinnytsia).

Savenkova Irina Ivanivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Sitnik Svitlana Volodymyrivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Fomenko Karina Ihorivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Psychology Department, Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda (Kharkiv).

Members of the organizing committee:

Symonenko Svitlana Mykolaivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Kondratieva Iryna Pavlivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Kosianova Olena Yuriivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Lazorenko Tetiana Mykolaivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Grek Olena Mykolaivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution

«South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Golovska Iryna Georgivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Melnychuk Iryna Valentinivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Maistrenko Tetiana Mykolaivna – PhD student in Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Actual problems of practical psychology: Collection of scientific works of International Scientific and Practical Internet Conference(17 May 2024, m. Odessa). Odessa, 2024. 425 P.

The collection contains materials from an international scientific and practical conference dedicated to addressing current issues in practical psychological science. The scientific works primarily focus on theoretical and practical aspects of modern psychological science.

Attention to all applicants, post-graduate students, and young scientists from psychological and pedagogical universities.

ЗМІСТ

Секція І.

КЛЮЧОВІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Овсепян К. М., Карпич І.А., Лазоренко Т. М.20

ВИКОРИСТАННЯ ЦИКЛІЧНОЇ МОДЕЛІ РИЗИКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НЕБЕЗПЕКИ

Нечипоренко В. В., Поспелова І.Д.....23

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

Трофименко А. М., Карпич І. В., Лазоренко Т. М.....25

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ У НОВІЙ ЕТНІЧНІЙ ДІАСПОРІ

Климчук Б.В., Асєєва. Ю.О.....28

ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ КОРЕЦІЯ В УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Малиш В.Є., Венгер Г. С.....29

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДІ

Кулева М. В., Асєєва. Ю.О.....34

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Христофорова В.С., Асєєва. Ю.О.....36

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Горб Г. В., Штученко І.Є.....38

ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ЛЮДИНИ

Кісілевич О. П., Короцінська Ю.А.....41

ДО ПИТАНЬ КОНФЛІКТОГЕННОСТІ ТА СУСПІЛЬНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЇ

Двойних К.Є., Грек О. М.....45

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТИЧНИХ ОСІБ

Романова О. А., Бабчук О.М.....49

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ ПОДІЙ НА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Коджаман Е.Ш.....51

ПСИХОЛОГІЧНІ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОНИКЛИВОСТІ

Сороченко О.В.....55

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Семьошин А. Г., Зарицька В.В.....58

АНАЛІЗ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Дерновий Ю.І.....60

соціальна ізоляція може призводити до втрати впевненості в собі та своїх здібностях й можливостях адаптації, що може стати фруструючим фактором. Потретьє, відчуття відокремленості та нерозуміння призводить до стресу, тривоги чи стає чинником формування невпевненості. Збереження здорової соціальної мережі та підтримка від спільноти, родини та друзів є ключовими для подолання соціальної ізоляції та забезпечення психологічного благополуччя молодих людей у новому соціокультурному середовищі [2, 6].

Для подолання цих проблеми важливо підтримувати здорову соціальну мережу та створювати умови для взаємодії та інтеграції. Зіткнення з різницею в системі освіти та педагогічних підходів може бути викликом для молодих людей. Важливо забезпечити їх підтримку та налагодження взаємодії з вчителями та однолітками, а також надати можливості для оволодіння новими навчальними стратегіями. Переїзд у нове соціокультурне середовище ставить перед молодими людьми ряд викликів, які вимагають гнучкості, терпіння та здатності швидко навчатися.

Загалом, успішна адаптація молодих людей до нових соціокультурних умов ґрунтується на сприятливому оточенні, підтримці від близьких та спільноти, а також готовності самого індивіда адаптуватися та вчитися. Тільки в таких умовах можна забезпечити їхнє психологічне благополуччя та успішну інтеграцію у нове середовище.

Література

1. Бері Дж. У. Акультурація і психологічна адаптація. Розвиток особистості. 2001. Вип.3. С. 183–184.
2. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології. 2016. Том IX. Вип. 9. С. 58–66.
3. Бурбело О.Р. Культурний шок – стрес акультурації. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2010. Вип. 3. С. 100–111.
4. Невідома Я.Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. Вип. 17. С. 337–346.
5. Cheong P.H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical Social Policy*. 2007. Vol. 27. № 1. P. 24–49.
6. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1–18.

ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ КОРЕЦІЯ В УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Малиш В.Є., Венгер Г. С.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

Під час війни психологічний стан українців постійно на межі: вони переживають шок, агресію, апатію, тривогу, фобії та інші емоційні стани, що надто напружують їхню нервову систему. Збільшена тривожність від війни та конфліктів може бути серйозною проблемою для людей, тому дослідження цього

явища серед дорослих в Україні є насущною потребою. Вивчення рівня тривожності може допомогти виявити й усвідомити ті фактори, які спричиняють тривогу, такі як політична нестабільність, економічна неспокійність, страх за життя та безпеку рідних, нестача коштів на проживання, труднощі у пристосуванні до нових умов життя під час війни тощо. Знання цих факторів допоможе виявити потенційні ризики та проблеми, що виникають в українців у зв'язку з війною, і розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Дослідження також може стати основою для створення програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення рівня тривожності серед українців. Наприклад, такі програми можуть включати тренінги зі стрес-менеджменту, психологічні консультації, ініціативи з підвищення рівня резиліентності та інші способи допомоги.

Різні вчені з України, такі як Л. Максименко, Л. Ступак, О. Вакуленко та інші, здійснювали дослідження щодо проблем тривожності в країні з початку війни у 2014 році. Вони досліджували різні аспекти тривожності серед українців різного віку, включаючи їх емоційний стан, рівень стресу, депресію та інші психічні стани. Дослідження проводилися в різних містах України, таких як Київ, Львів, Одеса та інші.

Наприклад, в дослідженні О. Вакуленко були проаналізовані рівні тривожності серед українців різних професій в умовах війни. За результатами дослідження, близько 70% українців відчували певний рівень тривоги, приблизно 40% з них - помірний рівень. Виявлено, що особи, які проживали в зоні конфлікту, мали вищий рівень тривоги порівняно з тими, хто проживав у інших регіонах. Також було відзначено, що респонденти з високим рівнем тривоги частіше відчували проблеми у професійній діяльності [1].

У своєму дослідженні Л. Максименко досліджувала рівень тривожності серед студентів різного віку та статі. Вона зазначила, що більшість студентів вищих навчальних закладів в Україні відчувають тривогу через війну в країні. За її дослідженням, 89% студентів відчули певний рівень тривоги, а 41% зазнали високого рівня тривоги. Також виявлено, що студентки мали вищий рівень тривоги порівняно зі студентами [2].

Л. Ступак досліджувала рівень тривожності серед медичних працівників в умовах війни. Виявлено, що 88% медиків відчули певний рівень тривоги, а 30% зазнали високого рівня тривоги. Проте, слід зазначити, що дослідження Л. Ступак охопило лише медичних працівників і не відображає загального стану тривожності серед українців інших професій [3].

Додатково, різноманітні дослідження виявили, що на рівень тривожності в українців впливають різні фактори, такі як загальний стрес, взаємини з оточенням, відсутність досвіду переживання військового часу, віра у власні здібності та інші.

У нашому дослідженні для аналізу рівня тривожності серед українців ми використовували Шкалу тривожності та депресії Голдберга (Goldberg Anxiety and Depression Scale). Це інструмент самооцінки, що застосовується для визначення рівня тривожності та депресії у пацієнтів. Шкала складається з двох

частин, з яких перша відноситься до тривожності, а друга - до депресії. Кожна з частин містить по 9 питань, на які учасник відповідає за допомогою чотирьохрівневої шкали, описуючи ступінь виникнення симптомів протягом останнього тижня.

Дослідження проводилося онлайн через Google Forms та включало участь 85 дорослих українців різних спеціальностей з різних міст України. Серед учасників були внутрішньо переміщені особи, біженці, волонтери та фахівці допомагаючих професій, такі як психологи, лікарі та працівники служби порятунку.

Аналіз результатів показав, що 56,1% респондентів мали підвищений рівень тривоги, а 21,1% - підвищений рівень депресії. Середнє значення тривожності за шкалою становило 15,1, а середнє значення депресії - 11,87, що перевищує нормативні показники.

Отже, наше дослідження підтверджує той факт, що серед дорослих в Україні під час війни відзначається підвищений рівень тривожності та депресії. У середньому більше половини респондентів відзначаються високі та підвищені показники тривожності та депресії за шкалою Голдберга. Це свідчить про серйозні проблеми психічного здоров'я українців у контексті військового стану. Без прийняття заходів для зменшення рівня тривожності та депресії серед населення України можуть настати серйозні наслідки, які можуть вплинути на їхнє майбутнє життя та кар'єру. Для зменшення тривоги серед українців необхідно розробляти та впроваджувати спеціальні програми психологічної підтримки.

Нашим наступним кроком у роботі з клієнтами, які мають високий або вище середнього рівень тривожності (всього 48 осіб), було впровадження практики самодопомоги за допомогою техніки Trauma tapping technique (ТТТ).

Trauma tapping technique - це перший рівень Emotional Freedom Technique (EFT), розроблений Гарі Крейгом у 90-х роках ХХ століття на основі методу доктора Роджера Каллахана «Терапія розумових полів» [4]. Цю техніку також називають «психологічною акупресурою». Основна процедура EFT включає стимулювання певних точок акупресури при зосередженні уваги на аспекті проблеми. EFT використовується для різноманітних проблем, таких як тривожність, фізичний біль, фобії, залежності, безсоння, нав'язливі думки та інші психологічні та фізичні симптоми. Особливість методу полягає в тому, що базова процедура легка у вивченні та застосуванні, а також характеризується високою ефективністю та швидкістю отримання результатів [5]. Через ці переваги, EFT широко використовується як фахівцями, так і клієнтами у США, Європі, Африці, Азії та Австралії. Ефективність методу підтверджена більш ніж у 100 наукових дослідженнях по всьому світу (J.E. Rowe, W.L.V. Lynch, P. Lynch, S. Hartmann, B.A. Gaudiano, J.D. Herbert. тощо).

Під час проведення ТТТ використовується техніка «теппінгу» (простукування) біологічно активних точок на тілі людини (рис.1):

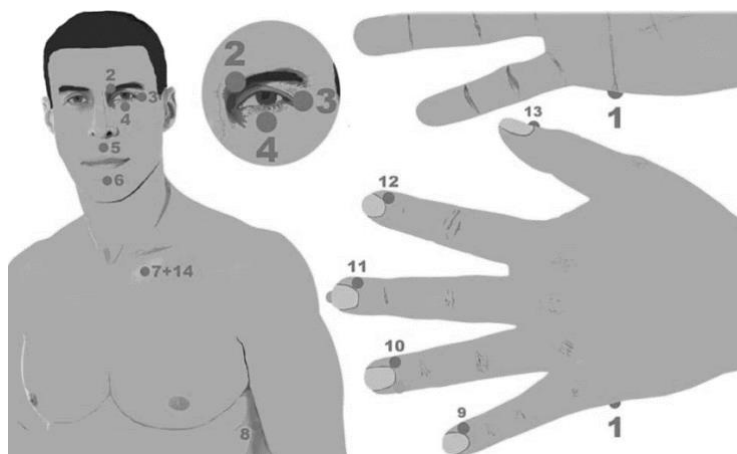


Рис.1. Розміщення та послідовність точок для ТТТ

У цьому етапі дослідження ми розділили респондентів на 2 групи – експериментальну (24 особи), з якою проводилася корекційна робота за методом ТТТ, та контрольну (24 особи), яка не отримувала жодної допомоги.

Для оцінки результатів під час корекційних сесій ми використовували показник SUD (суб'єктивний рівень стресового навантаження), який у нашому випадку відображав рівень суб'єктивного відчуття тривожності. Клієнтам на початку кожної сесії пропонувалося оцінити свій SUD від 0 до 10, де 0 відповідає спокійному стану без тривожності, а 10 - максимально допустимому рівню тривожності. На кінці сесії SUD вимірювався знову.

Перед початком кожної сесії ми просили клієнта подумати, але не надто глибоко занурюватись, про ситуацію, стан або думку, що спричиняли його тривогу. Процес простукування розпочинався з ребра долоні (точка №1), а потім переходив до точки на початку брови (точка №2) і так далі до останньої (точка №14), при цьому кожену точку стукали 10-15 разів міцно й точно. Після цього клієнту пропонували двічі глибоко вдихнути та видихнути. Після цього відбувалося другий коло простукування від точки №1 до точки №14, і знову двічі глибоко вдихали та видихали. Після двох раундів ми робили коротку паузу, щоб перевірити, як клієнт себе почуває, питаючи його, чи відбулися які-небудь зміни у його стані, чи поліпшився або погіршився його стан. Простукування продовжувалося до тих пір, поки клієнт не відчував значного покращення свого емоційного стану.

Перед початком роботи, 92% респондентів мали підвищений рівень SUD (від 5 до 10 балів), тоді як лише 8% мали рівень SUD нижче середнього (менше 5 балів). Проте вже під час першого сеансу з використанням ТТТ для зниження рівня тривожності, у всіх 100% клієнтів спостерігалися позитивні результати: рівень SUD знизився до діапазону від 0 до 4 балів.

Протягом всіх чотирьох сесій з кожним клієнтом ми спостерігали стабільну тенденцію до покращення емоційного стану та зниження середніх значень рівня SUD до початку кожної наступної сесії. Крім того, під час кожної сесії відбувалося значне зниження середніх значень SUD.

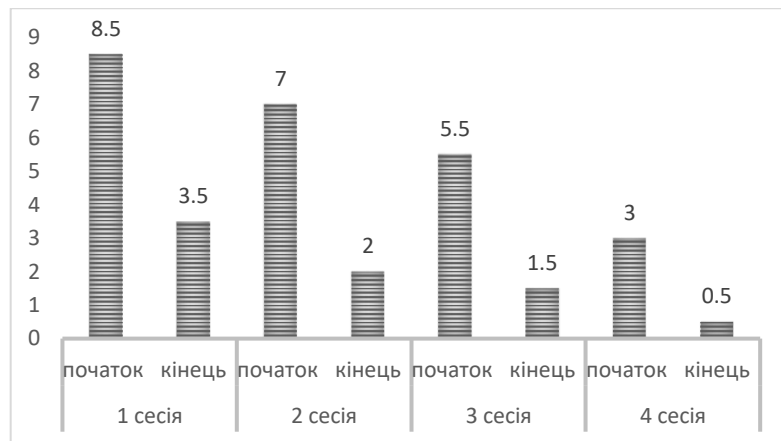


Рис. 2. Середні показники SUD

Як видно з графіка на рис. 2, середній показник SUD перед початком першої сесії склав 8,5 балів, перед другою сесією – 7 балів, перед третьою – 5,5 балів, а перед четвертою – 3 бали. Відповідно, наприкінці першої сесії середній показник SUD знизився до 3,5 балів, наприкінці другої – до 2 балів, наприкінці третьої – до 1,5 балів, а наприкінці терапевтичного циклу – до 0,5 балів.

Після завершення корекційних сесій з психологом клієнтам було запропоновано використовувати ТТТ самостійно протягом наступного місяця у разі відчуття підвищення рівня тривожності. Більшість клієнтів (87%) підтвердили, що здійснювали простукування при підвищенні рівня тривожності, і це допомагало їм відчувати полегшення.

Через місяць після завершення корекційних сесій з психологом в експериментальній групі було проведено повторне тестування респондентів за Шкалою тривожності та депресії Голдберга. Аналіз результатів експериментальної групи показав, що підвищений рівень тривожності залишився лише у 15% респондентів (порівняно із 56,1% на початку експерименту). А середній показник тривожності за шкалою становив вже 7,2, що відповідає нормальному показнику (порівняно з високим показником 15,1 на початку експерименту).

Аналіз результатів контрольної групи, де респонденти не отримували жодної психологічної допомоги, показав, натомість, що підвищений рівень тривожності збільшився до 63,7% (порівняно з 56,1% на початку експерименту). Середній показник тривожності за шкалою склав вже 16,3, що свідчить про клінічно виражену тривожність (порівняно з 15,1 на початку експерименту).

Ці результати підтверджують, що використання Trauma tapping technique призводить до значного зниження рівня тривожності, особливо в ситуаціях з хвилюваннями, фобіями, безсонням, нав'язливими думками та іншими психологічними симптомами. Крім того, ця техніка показала свою ефективність у самостійному використанні клієнтами між терапевтичними сесіями та поза межами психотерапії.

Отже, дослідження рівня тривожності серед дорослого населення в Україні під час війни має велике значення, оскільки це допомагає зрозуміти та вирішити проблеми та ризики, з якими стикаються українці в умовах воєнного конфлікту. Крім того, це дослідження може сприяти розробці ефективних програм та

стратегій психологічної підтримки для забезпечення належних умов для успішного життя, праці та розвитку населення в ці складні часи. Також воно важливе для вирішення проблеми соціальної ізоляції, яка може виникнути внаслідок загострення рівня тривожності чи депресії. Знання про рівень тривожності серед населення також може бути корисним для формування громадської думки та розробки політики щодо психологічної підтримки в Україні в умовах війни.

Література

1. Вакуленко О. М. Тривожність студентів у військовий період // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2017. – № 53. – С. 83-90.
2. Максименко Л. Психологічна допомога в умовах війни: досвід та перспективи // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2017. – С. 63-66.
3. Ступак Л.В. Психологічний стан студентів-медиків в умовах війни в Україні // Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology, 5(3), 2017. С. 74-80.
4. Callahan R. Leben ohne Phobie: Wie Sie in wenigen Minuten angstfrei werden // VAK Verlags GmbH; 11., unveränd. Edition. – 2009. – p. 207.
5. Craig G., Rutten G. Official EFT from A to Z: How to Use Both Forms of Emotional Freedom Techniques for Self-healing // AK CLASSICS. – 2023. – p. 388.
6. Goldberg, D. The detection of psychiatric illness by questionnaire // Maudsley monograph no. 21. Oxford University Press. – 1972. – p. 156.

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДІ

Кулєва М. В., Асєєва. Ю.О.

*Одеський національний економічний університет
(м. Одеса, Україна)*

Тривожно-депресивні розлади характерні для підліткового та юнацького віку, адже в цей період відбувається активне формування особистості, саме тих якостей, які будуть необхідні у їх дорослому, самостійному та соціально-відповідальному житті.

Тривожність є стійкою емоційною рисою, яка виникає за різних обставин, характеризується підвищеною тривогою та має вплив на розвиток психічних процесів, самооцінку особистості, фізичні та ментальні здібності, а також успішність у навчанні. Депресивні стани – це довготривалий емоційний стан, що має негативний вплив на особистість та викликає в неї тривале відчуття пригніченості, апатію до життя, низьку активність, гальмує психічні процеси, створює дисбаланс емоційної насиченості та формує неадекватну самооцінку [4].

Розглядаючи гендерний аспект емоційної сфери особистості більшість дослідників схиляються до думки, що чоловіки та жінки не мають значних відмінностей, адже вони мають однакову силу переживання тривожно-депресивних станів, а відрізняються лише ступенем зовнішнього вияву цих розладів [1, с.8].

Так, чоловіки мають знижений рівень емпатії та емоційної експресії, адже зазвичай, з дитинства хлопчиків навчають контролювати свої емоції, пов'язуючи це з їх гендерною роллю у сім'ї, відповідно вони повинні мати холодний розум,