

**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. USHYNsky"**

*(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

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ  
В ТРАВМІ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВІЙНОЮ**

Сузанська А.О., Головська І.Г. ....106

**ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ОСОБЛИВОСТІ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Тимохіна А.М., Дідух М.Л. ....109

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК:  
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

Макордей О.І. ....116

**ОСОБИСТІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ПРИ  
ДІЇ СТРЕСОВИХ ЧИННИКІВ**

Острова І.В. ....122

**ПРОЯВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ**

Міхова Л.П. ....119

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДЛЯ  
ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ**

Майстренко Т.М., Вдовіченко О.В. ....125

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ПОСТСТРЕСОВОГО СТАНУ У  
ВІЙСЬКОВИХ**

Каралкін М.В., Массанов А.В. ....128

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДІ  
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Онищенко О.О., Симоненко С.М. ....132

**ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В  
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Сембрак А.А. ....134

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

Сороченко О.С. ....136

**СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРАКТИЧНИХ  
ПСИХОЛОГІВ**

Суханова О.А., Оверчук В.А. ....141

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ  
ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Маскевич Д.О., Ситнік С.В. ....143

**ВПЛИВ ФАКТОРІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ**

Мельник О. А. ....147

**ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В ПЕРІОД  
ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

Пилипенко Т.В., Ситнік С.В. ....149

**АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

Суранова Н.В., Ситнік С.В. ....154

навколишнього середовища, тому виникає потреба у розробці корекційних програм для зняття стресових станів.

Враховуючи результати кореляційного аналізу, нами була розроблена програма психологічної допомоги для випередження розвитку тяжких психічних змін особистості та покращення її стану, у якій висвітлюється важливість надання дитині кваліфікаційної психологічної підтримки, яка забезпечить конструктивне переживання травматичних подій. А також, розвине у дитини навички саморегуляції та стресостійкості. Зараз є багато інтервенційних психологічних заходів, які спрямовані на покращення добробуту, зниження стресу та надавання важливих навичок самозаспокоєння та заземлення, які навчають дитину стабілізувати свій стан самостійно. А також важливо зазначити найголовніше, що допомагає дітям – це сімейна підтримка. Вчені показують, що роль сімейного оточення та підтримки дуже важлива для психічного здоров'я особистості, оскільки спочатку дитина дивиться на реакцію батьків та бере від них поведінковий приклад.

#### Література

1. Овсяннікова Я.О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 3, 4с.
2. Опитувальник депресії Бека.  
URL: [ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ БЕКА \(i-cbt.org.ua\)](http://шкала.депресії.бека(i-cbt.org.ua)) (дата звернення 01.05.2024)
3. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна).  
URL: [4D6963726F736F667420576F7264202D20CEC7C45FCFF0E0EAF2E8F7EDE020345FF0EEE7E4E0F2EAEFE2E8E92E646F63> \(lnu.edu.ua\)](https://4D6963726F736F667420576F7264202D20CEC7C45FCFF0E0EAF2E8F7EDE020345FF0EEE7E4E0F2EAEFE2E8E92E646F63>(lnu.edu.ua)) (дата звернення 30.04.2024)
4. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. С. 320
5. Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5.  
URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8#tbl1> (дата звернення 01.05.2024)

### ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ І ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Тимохіна А.М., Дідух М.Л.

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

У 1936 році Ганс Сельє вперше висловив біологічну концепцію стресу, відзначивши, що однією з ключових функцій психіки є забезпечення балансу в роботі організму відповідно до постійно змінювальних умов навколишнього середовища.

Зараз майже щодня можемо чути слово "стрес" у різних контекстах від різних людей. Цей термін активно використовується у медицині, фізіології, соціології, психології та інших галузях науки.

Отже, стан стресу вважається одним із нормальних станів людського організму, що пов'язаний з його функціонуванням. Стрес означає будь-яку виражену напругу, що виникає в організмі внаслідок його життєдіяльності. Цей

стан також вважається нормальним і пов'язаним з підвищенням адаптаційних механізмів, що є необхідним аспектом життя. Стресові реакції відіграють корисну роль у допомозі людині подолати різноманітні труднощі. Проте, якщо стрес виявляється яскраво вираженим та тривалим, він може призвести до шкоди для здоров'я людини [1].

Мова йде про сукупність вроджених, еволюційно запрограмованих реакцій організму, які викликаються впливом різноманітних інтенсивних стимулів навколишнього середовища та складних життєвих ситуацій. У своєму первинному виявленні ці реакції мають адаптаційний характер. Таким чином, основна проблема не у самому стресі, а в його кількісному виявленні (вираженості), що може перейти в якість.

Отже, стрес може приймати як позитивний, так і негативний характер, залежно від конкретної ситуації. Наприклад, старт у новій роботі може бути позитивним, якщо інші аспекти вашого життя є стабільними та спокійними. Проте, якщо ви стикаєтеся з кількома джерелами стресу одночасно, наприклад, проблеми зі здоров'ям батьків чи фінансові труднощі, впоратися з цим може бути важко.

За характером впливу на людину стреси можна класифікувати наступним чином:

1. Системний стрес, який головним чином відображає напругу в біологічних системах. Викликається факторами, такими як інтоксикація, запалення тканин і формування синців;

2. Психічний стрес, що виникає внаслідок будь-якого впливу, на який відбувається реакція емоційної сфери.

Г. Сельє розрізняє три основні етапи стресу:

1. Етап тривоги – перший етап;
2. Етап стійкості або опору - другий етап;
3. Етап виснаження - третій етап.

На першому етапі відбувається активізація адаптаційних ресурсів організму, при цьому особа перебуває в стані напруження та настороженості. У цей період часто спостерігаються захворювання, що відносяться до групи так званих "психосоматичних" захворювань, таких як гастрити, коліти, виразки, мігрені, алергії. Як правило, на третьому етапі вони повертаються з ще більшою силою.

Третій етап стресової відповіді - фаза втоми - настає, коли стресор надто інтенсивний або триває тривалий час. У цей період опір організму зменшується, оскільки адаптаційні ресурси виснажуються.

Під час фази втоми можуть виявлятися наступні ознаки:

1. Емоційне виснаження, що виражається в відчутті втрати енергії, безсилля, роздратуванні та втраті інтересу до раніше приємних справ.

2. Проблеми зі сном, такі як утруднене засипання, непокійний сон, часті пробудження вночі або недостатня тривалість сну.

3. Відчуття стомленості та втрати енергії, яке перешкоджає звичайній діяльності та знижує працездатність.

4. Порушення когнітивних функцій, такі як проблеми з концентрацією, погіршення пам'яті та зниження продуктивності розумової діяльності.

5. Зміни в поведінці, такі як збільшений вплив шкідливих звичок (наприклад, перевживання алкоголю або куріння) та відчуття соціальної відірваності.

Фаза втоми свідчить про вичерпання адаптаційних ресурсів організму та необхідність їх відновлення. Це може служити сигналом для зміни умов або зниження інтенсивності стресорів, а також стає підставою для прийняття заходів з відновлення фізичного і емоційного благополуччя. Такі заходи можуть включати в себе відпочинок, релаксацію, підтримку від близьких людей та прийняття здорового способу життя.

Під час стадії виснаження відбувається вичерпання енергії, а захисні механізми, як фізіологічні, так і психологічні, виявляються непрацездатними. Ознаки тривоги повторно проявляються, і на відміну від першої стадії, коли стрес викликає розкриття адаптаційних резервів, третя стадія більше схожа на сигнал про необхідність допомоги.

За метафоричним порівнянням Ганса Сельє, три стадії загального адаптаційного синдрому можна відобразити як етапи людського життя. Початкова стадія асоціюється із дитинством, де характерна низька резистентність і підвищена реакція на подразники, характерні для цього віку. Стадія опору відповідає зрілому віку, де відбувається адаптація до звичайних впливів і збільшена резистентність. Остання стадія, виснаження, аналогічна старінню, характеризується незворотною втратою резистентності та поступовим виснаженням, що врешті-решт призводить до завершення життя.

Сельє ввів концепцію двох видів адаптивної енергії: «поверхневої» та «глибинної». Перша з них легко доступна і може поповнюватися за рахунок «глибинної» енергії.

Остання активується через адаптивну перебудову гомеостатичних механізмів організму. Її виснаження є неповерненим процесом. За словами Сельє, адаптивну енергію, яку ми зберігаємо, можна порівняти з успадкованим багатством.

Сельє значно сприяв дослідженню стресу та створив класифікацію стресу, проте в ній не визначено розділу на «приємний» та «болючий» стрес. Дистрес розглядається як негативний вид стресу, який може виникати внаслідок надмірного або шкідливого впливу на організм. Його викликають різноманітні фізичні, емоційні або психологічні чинники, такі як травми, конфлікти, фінансові проблеми і т.д. Дистрес супроводжується негативними симптомами, такими як тривога, виснаження, депресія та зниження функціональності.

Натомість, Сельє розглядав можливість позитивної відповіді на стрес і визначав це як "еустрес". Еустрес пов'язаний з інтенсивними, але при цьому розумними і бажаними стимулами, такими як подорожі, спорт, нові виклики або підвищена активність на роботі. Цей вид стресу може стимулювати когнітивні процеси, підвищувати продуктивність і навіть позитивно впливати на загальний стан самопочуття.

Таким чином, Сельє відокремлював дистрес, що є негативним стресом, викликаним шкідливими факторами, і еустрес, розглядавши його як позитивний стрес, спричинений стимулюючими та корисними факторами.

Той самий стресор може мати різні впливи на різних людей, і Сельє пояснює це за допомогою "факторів обумовлення", які вибірково підсилюють чи пригнічують прояви стресу. Ці обумовлення можуть бути внутрішніми, такими як генетична схильність, вік, стать, або зовнішніми, такими як вживання лікарських препаратів, дієта або прийом внутрішніх гормонів. Важливо також враховувати реактивність організму, яка змінюється в залежності від умов як всередині, так і навколо. Та ж ситуація може викликати тривогу, фрустрацію чи конфлікт у різних людей, а одна й та сама особа може проявляти різні стани, від байдужості до психічного зриву [2].

Психолог О. Мік-Шик розглядає різні межі стійкості поведінки людини в критичних ситуаціях, і визначає їх на різних рівнях:

- Деякі особистісні типи вже виявляють "розклад" на фізіологічному рівні, виявляючи перевтому, втрату реакції на навколишнє середовище та навіть попадання в кому.

- Інші можуть "ламатися" на рівні ментального стану, втрачаючи силу волі, можливість мислення та суджень.

- Третій тип може зіткнутися зі стресом на соціально-психологічному рівні, зберігаючи фізичну та психічну мобілізацію, але при цьому порушуючи свої життєві принципи та орієнтири, наприклад, жертвуючи життям інших для власного порятунку чи втечі з поля бою.

Організм також виявляє певну реакцію на стрес, яка представляє собою поведінковий шаблон у стресових ситуаціях. У ці моменти особа може не має повного контролю над своїми діями. Ці реакції можна умовно класифікувати як "борися", "втікай" або "замертви".

Вегетативна нервова система грає важливу роль у цьому процесі, виробляючи гормони стресу, які впливають на наше поведінкове реагування на стресові ситуації. Хімічні впливи цих гормонів, такі як прискорене серцебиття, збільшене дихання і тремтіння, представляють собою звичайні фізіологічні ознаки тривоги та паніки. Важливо відзначити, що, хоча реакція "бий або тікай" є широко поширеною, реакція застосування (замертвіння) менш відома.

Коли неможливо боротися або втекти від небезпечної ситуації або загрозової особи, активується реакція застигання. Під час реакції "бий або тікай" симпатичний відділ вегетативної нервової системи переважає. Але якщо виявлення сил для боротьби або втечі неможливе, парасимпатична гілка стає переважною. Ця частина нервової системи зазвичай асоціюється з відчуттям розслабленості та сприяє збалансованому впливу на тіло фізичних наслідків гормонів стресу.

В наш час існує необхідність в проведенні досліджень з проблеми стресостійкості, яка визначається як здатність людини ефективно протистояти впливу стресових факторів та уникнення розвитку патологічних станів. Однак це

завдання виявляється дуже складним через існуючу неоднозначність у визначенні самого поняття "стресостійкість".

Наприклад, деякі науковці визначають стресостійкість як можливість особи ефективно реагувати на стрес та відновлюватися після нього, забезпечуючи при цьому збереження функціонування та здоров'я. Інші підходи зосереджуються на психологічних аспектах, таких як почуття контролю, оптимізму, позитивного мислення і здатності до адаптації.

Оскільки концепція стресостійкості є складною, дослідження цього поняття включає в себе різні методики та проводиться в різних областях, таких як медицина, психологія, спорт, організаційна психологія і інші. Це сприяє отриманню різнобічного розуміння та вивченню стресостійкості.

Різноманіття підходів до визначення стресостійкості свідчить про неоднозначність цього поняття і відкриває шлях для подальших наукових досліджень з метою розширення нашого розуміння та розвитку практичних методів підвищення стресостійкості у людей.

Вивчення стресостійкості визначено як аспект генетичної спадковості, що визначає здатність людського організму опиратися впливу негативних факторів, і як властивість, яка розвивається протягом життя. Оскільки більшість генетичних властивостей людини до певної міри змінюються протягом життя — прогресують або залишаються на тому ж рівні в залежності від впливу різноманітних факторів — ці два аспекти дослідження стресостійкості взаємодоповнюють один одного.

Стресостійкість представляє собою загальний аспект особистості, що описує здатність протистояти стресовим впливам протягом періоду, необхідного для адаптації до нових умов, де конкретний стресор вже не становить загрози. Ця якість сприяє високій ефективності в діяльності та збереженню здоров'я молодій людині.

Стресостійкість може бути розглянута як комплекс особистісних рис і характеристик, які мають визначену структуру і можуть розвиватися протягом життя. Відсутність цієї якості може виявитися в різних патологічних станах і порушеннях.

Обмежена варіативність реакцій на стрес може вказувати на низьку диференційованість, коли людина має обмежений набір стратегій та реакцій на стресові ситуації. Це може призводити до того, що вона не в змозі адекватно відреагувати на різноманітні стресори або використовувати ефективні методи копіngu.

Погіршення адаптаційного потенціалу свідчить про обмежені резерви та можливості особи пристосовуватися до стресу. Це означає, що вона може швидко вичерпати свої запаси енергії та не впоратися з важкими стресовими ситуаціями.

Підтримка біполярної структури факторів у системі означає, що можливі порушення стресостійкості, якщо конкретні впливи, такі як генетичні, соціальні або психологічні, взаємодіють з особистістю в певний спосіб.

Аналіз цих ознак та особливостей стресостійкості може сприяти розробці та вдосконаленню програм і стратегій для підвищення стійкості до стресу і поліпшення психологічного благополуччя людей.

Засновуючись на ключових принципах системного підходу, можна припустити, що стійкість до стресу є комплексною властивістю особистості, яка виникає в результаті взаємодії різних рівнів елементів, таких як когнітивні, інтелектуальні, емоційні та особистісні характеристики. Індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості визначаються різноманітними рисами особистості, які утворюють цей комплекс, які можуть бути якісними, так і кількісними.

Багато вчених, що досліджують індивідуальні відмінності у стресостійкості, пов'язують рівень розвитку цього психологічного явища з різноманітними психологічними характеристиками особистості, такими як рівень тривожності, агресивність, локус суб'єктивного контролю та мотиваційна спрямованість.

Важливо розглядати стресостійкість як у контексті визначення її змісту та оцінки, так і у контексті її формування, тобто процесу розвитку на різних етапах життя людини. Це дозволить визначити, яким чином людина володіє навичками впорядкування з складними ситуаціями та яку роль в цьому відіграють її індивідуальний досвід, активність у суб'єктному процесі, стійкі емоційні характеристики в структурі особистості та інші аспекти.

Індивідуальні особливості стресостійкості є динамічними в часі і залежать від впливу як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Вони визначаються рівнем та розвиненістю окремих функцій цілісної системи та взаємодією її чотирьох структурних компонентів: особистісного, соціального, типологічного та поведінкового [3].

Ефективним елементом у розвитку стресостійкості особистості є здатність усвідомлювати власні труднощі та ефективно вирішувати їх. Таким чином, роль самосвідомості важлива у формуванні навичок стресостійкості у молоді. Самосвідомість дозволяє особі бути свідомою свого внутрішнього світу та встановлювати зв'язок з оточуючим середовищем.

Самосвідомість є ключовим аспектом у формуванні навичок стресостійкості, оскільки вона дозволяє особі виконувати кілька важливих функцій:

1. Усвідомлювати стресори: Самосвідомість сприяє визначенню факторів, які викликають стрес, чи то зовнішні, чи внутрішні. Це дозволяє особі розпізнати ситуації або думки, які можуть викликати стрес і впливати на її стан.

2. Розуміти свої реакції на стрес: Самосвідомість допомагає особі відмічати фізичні та емоційні реакції на стрес. Це дозволяє бути усвідомленою стосовно рівня тривоги, розгубленості або фізичних симптомів.

3. Регулювати свої емоції: Самосвідомість сприяє розумінню того, як емоції впливають на стресову відповідь. Це дає можливість особі керувати своїми емоціями та використовувати стратегії саморегуляції для зменшення стресу.

4. Розвивати позитивне ставлення до викликів: Самосвідомість допомагає особі розглядати виклики та перешкоди як можливості для росту і розвитку. Це дозволяє підходити до стресових ситуацій з позитивною настановою і розвивати гнучкість у вирішенні проблем.

Отже, розвиток самосвідомості відіграє значущу роль у формуванні навичок стресостійкості. Засоби підвищення самосвідомості можуть включати практику медитації, проведення рефлексії, усвідомлення власних думок і емоцій, а також сприйняття досвіду через внутрішній діалог та об'єктивне спостереження.

Також вчені вказують на те, що стресостійкість особистості та наслідки стресорів визначаються через різноманітні об'єктивні та суб'єктивні психологічні аспекти стресової ситуації, а також через когнітивне сприйняття цієї ситуації. До таких факторів належать типологічні та особистісні риси, здатність подолання стресових навантажень, копінгові стратегії, поведінкові та соціальні аспекти, які формують індивідуальні вияви стресостійкості особистості [4].

Підтримка або збільшення стресостійкості особи включає в себе пошук ресурсів, призначених для протистояння негативним впливам стресових ситуацій. Тут під "ресурсами" розуміються внутрішні та зовнішні фактори, які сприяють психологічній стійкості у стресових умовах.

Слід стверджувати, що загальної узгодженої концепції стресостійкості особистості не існує. Кожен дослідник пропонує власне розуміння стресостійкості, базуючись на власних поглядах. Загалом, стресостійкість може бути розглядана як здатність особистості протистояти негативному впливу стресорів, формуючись через її унікальний набір вроджених і здобутих психологічних і фізіологічних особливостей.

Розглянемо важливість стресостійкості. Почнемо з того, що наше тіло здатне впоратись з обмеженою кількістю стресу, проте хронічний стрес може викликати серйозні проблеми, порушуючи нормальне функціонування систем організму, зокрема імунітету. Ослаблений імунітет призводить до частіших захворювань, таких як застуди та інфекції. Крім того, тривала напруга може сприяти:

- розвитку серцевих захворювань;
- підвищенню артеріального тиску;
- виникненню цукрового діабету;
- збільшенню ризику розвитку тривожності та навіть депресії.

Протягом останніх десятиліть світ стрімко зазнав змін, і цей процес продовжується щодня. Швидкий темп життя, разом із нестабільністю та постійно змінюючимися зовнішніми умовами, вказує на те, що наша епоха характеризується VUCA-світом (в англійській мові це аббревіатура від volatility – нестабільність, uncertainty – невизначеність, complexity – складність і ambiguity – неоднозначність).

Отже, зростання важкості та невизначеності в нашому оточенні є однією з основних причин, чому стресостійкість набуває важливості. Технологічні

революції, процес глобалізації, політичні та економічні турбуленції, пандемія, зміни в організації праці - ці всі фактори створюють нові виклики, з якими нам необхідно вміло справлятися.

#### **Література**

1. Берзін В.І. Основи психогігієни. Київ : Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
2. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості. Київ: Наука, 2008. 380 с.
3. Вейтен У. Ллойд М. Стрес і його ефекти. *Загальна психологія*: Тексти. Т.2. Книга 1. Київ : Академія, 2002. С. 501-542.
4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

### **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

**Макордей О.І.**

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

Протягом довгого періоду історії, вивчення емоцій знаходилося в центрі уваги вчених різних напрямків, таких як філософи (наприклад, Р. Валетт, Л.С. Виготський, І. Кант), психологи і педагоги (такі як Л.І. Божович, В.К. Вілюнас, В. Вундт, Б.І. Додонов, А.Маслоу, П.В.Симонов, П.М. Якобсон та інші). Велика кількість праць, як у зарубіжній, так і вітчизняній психології, була присвячена проблемі емоцій (автори такі як С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, В.К. Вілюнас, К. Ізард, П.Фресс, Р. Лазарус та інші). Багато вчених, у своїх роздумах, займалися питаннями людських емоцій, хвилювань та їх природи. Хоча було накопичено великий фактичний матеріал і розроблено чимало теоретичних концепцій, виявилось складним об'єктивно вивчати емоційні стани. Це призвело до обмеження досліджень лише в аспекті виразу емоцій та їх впливу на діяльність. Проте проблема емоцій залишається дуже актуальною, оскільки вони відіграють важливу роль у житті людини, і без глибокого їх вивчення неможлива розробка загальної теорії психічного. Наразі, дослідження емоцій у психології характеризується як критичне. Термінологічні розбіжності та традиції різних шкіл ускладнювали координацію досліджень емоцій на різних етапах.

Дослідження наукової літератури показує, що існує широкий спектр понять, які відображають емоційну сутність людини (наприклад, емоційні переживання, емоційна сфера, емоційні процеси, емоційність, емоції, почуття, емоційні стани, емоційні риси і т.д.). Оскільки ці поняття є об'єктом нашого дослідження, виникла потреба розкрити їх сутність та встановити взаємозв'язок між ними [1].

Емоційні стани включають різноманітні процеси внутрішньої регуляції діяльності, які відображають значення об'єктів і ситуацій для суб'єкта та їх вплив на його життєдіяльність. Вже в античні часи філософи почали обговорювати емоційне життя та механізми регуляції поведінки. Вони розділились на два протилежні напрямки, що висвітлювали питання мотивів та рушійних сил поведінки людини по-різному. Філософи, як Демокрит та Епікур, підкреслювали