

**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

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

роль почуттів у регулюванні поведінки, визначаючи їх як фактори, що наближають або віддаляють від об'єктів. Платон зосередився на значенні задоволення в житті людини, а вчення Рене Декарта відділило діяльні стани та страждальні стани, відомі як пристрасті, тлумачачи їх як наслідок роботи тілесного механізму. Філософи і психологи XVIII століття також не мали єдиної точки зору щодо емоцій, але найбільш розповсюдженою була інтелектуалістична позиція, що вважала органічні прояви результатом психічних явищ [2].

Вже в XIX столітті наукові обґрунтування емоцій були представлені в психології. Видатні вчені, такі як В. Вундт, У. Джеймс, Н. Ланге, Ч. Дарвін, Дж. Уотсон, П. Бард, Д. Хебб, К. Ізард та інші, внесли значний внесок у розвиток цієї галузі. Розуміючи важливість емоцій у житті людини, вони сформулювали різні теорії, що сприяли кращому розумінню емоційних процесів та станів, їх різноманітних функцій та механізмів розвитку.

У своєму дослідженні психології емоцій, К. Ізард визначив 10 базових емоцій. Він стверджує, що стійка тенденція переживати одну з цих базових емоцій визначається як емоційна риса, яка формується не лише за генетичними закономірностями, а й за рахунок раннього соціального досвіду. Поняття "емоційний процес" пов'язане з таким аспектом суб'єкта, як "емоційна риса", основу якої складають дві або кілька фундаментальних емоцій, що виявляються стабільно та часто. Крім того, автор виокремлює чотири основні емоційні риси людини: тривожність, депресію, ворожість та любов. Згідно з думкою І.С.Кона, емоційний процес у поєднанні з емоційною рисою є емоційним явищем, що регулюється на рівні особистісних механізмів. Важливість емоцій підтверджується тим, що серед показників та важливих критеріїв різних типологій особистості емоційні особливості займають важливе місце.

У роботах В.С. Мерліна, Б.М. Теплова, А.Е. Ольшаннікової та інших дослідників розглядається поняття "емоційність". Це поняття визначається як властивість людини, що описує зміст, якість та динаміку її емоцій і почуттів. Однак, у наукових дослідженнях виникають певні труднощі, зокрема, пов'язані з недостатньою розробленістю понятійного апарату та складнощами об'єктивізації емоцій через їх суб'єктивний характер. Внаслідок цього різні автори надають різні визначення поняття "емоційність", проте найчастіше вони виокремлюють категорії, такі як "відображення ставлення", "значимість" та "особистісний зміст" ситуації [3].

Основні ознаки емоційних явищ полягають у змінах фізіологічних процесів, емоційних переживаннях та зовнішніх виявах. Багато науковців розглядають емоційність та емоційні переживання як форму вираження особистісного змісту та значення ситуації, а також як невід'ємну складову мотивації діяльності. У вітчизняній психології термін "емоційність" часто використовується для позначення групи сталих індивідуально-психологічних властивостей, що належать до темпераменту. Більшість дослідників, таких як В.С. Мерлін, В.Д. Небиліцин, Б.М. Теплов та інші, вважають "емоційність" сукупністю якостей та властивостей, що характеризують особливості виникнення, перебігу та закінчення різних почуттів, афектів та настроїв.

Емоційні стани представлені як різноманітні форми вияву афективної сфери та афективних процесів, розрізняються за тривалістю від короткочасних афектів до тривалих станів настрою та пристрасті. Ці стани також відрізняються за рівнем свідомості: від більш усвідомлених пристрастей до менш свідомих настроїв та афектів. Залежно від складності та довільності психічних процесів, ці стани можуть розташовуватися від афектів, де переважають емоції, до настрою та пристрасті як форм емоцій та волі.

Емоційно залежний стан формується у дитинстві через взаємодію з батьками, які не задовольняють основні потреби дитини. Це модель поведінки, яка призводить до страждань. Емоційний стан, що є довготривалим, може тривати декілька місяців і характеризується відносною статичністю. Він не спрямований на конкретний предмет і виступає як фон або сцена.

Переживання почуттів, таких як емоції, афекти, настрої та стресові стани, є формою особливого емоційного стану людини і одночасно психічним процесом з власною динамікою. Ці форми становлять емоційну сферу особистості, яка є одним із регуляторів поведінки та діяльності людини. Почуття є суб'єктивним показником того, наскільки задоволені потреби людини. Позитивні емоційні стани виникають, коли потреби задовольняються, у той час як негативні емоції супроводжують незадоволеність потребами. Таким чином, емоції є реакцією на ситуації, до яких людина не може одразу адаптуватися.

Емоційний стан людини формується відповідно до того, наскільки сильно вона відчуває свої потреби та як вона оцінює можливість їх задоволення. Велика вірогідність задоволення потреби призводить до позитивних почуттів, тоді як низька вірогідність спричиняє негативні емоції. Емоції виникають, коли не вдається задовольнити потребу або коли дії не досягають мети через перешкоди [4].

Емоційні стани виконують важливу регулятивну функцію, виступаючи сигналами, що спонукають або гальмують дії людини. Вони також відображають суб'єктивне ставлення людини до задоволення своїх потреб. Емоційний стан та переживання почуттів є результатом взаємодії кори та підкіркових центрів.

Емоційний стан може впливати на фізіологічні функції організму, призводячи до змін у серцевому ритмі, диханні, м'язовому напруженні та інших показниках. Ці фізіологічні реакції виявляють активізацію резервів організму. Однак, якщо емоційна напруга перевищує пристосовні можливості організму, це може призвести до різних захворювань, таких як неврози, інфаркти, гіпертонія та виразкові захворювання.

Існує велика різноманітність емоційних явищ, які можна класифікувати за еволюційним, функціональним та структурними ознаками. Емоції можна розділити на три рівні: перший відображає емоційний тон відчуттів, другий – емоції, що стосуються певної події, а третій – почуття, такі як гумор, іронія, піднесеність і трагедія.

Емоції відображають оцінку людиною актуальних або можливих ситуацій і виникають у зв'язку з задоволенням певних потреб. Вони чітко виражені і сигналізують про смисл подій, які ще не стались або вже минули. Основними

емоціями є інтерес, хвилювання, радість, горе, страждання, гнів, страх і багато інших, кожна з яких має свою картину суб'єктивного переживання та характеризується конкретними фізіологічними проявами.

Афекти – це інтенсивні, турбулентні і відносно короткочасні емоційні стани, які виникають, коли особа стикається з надзвичайною або несподіваною ситуацією, що зазвичай стосується основних її потреб або навіть загрожує життю. Під впливом афекту людина може діяти не відповідно до соціальних норм та втратити контроль над своїми діями. Афекти мають інтенсивну динаміку і тривалу післядію, порушуючи пізнавальну діяльність і проявляючись у погано координованих рухах.

Тривога виникає, коли людина відчуває неспокій у ситуації, що становить для неї психологічну або психічну загрозу. Це стан, який часто характеризують як відчуття нежкості перед невизначеною загрозою та очікування негативних наслідків.

Література

1. Коцюба Г. О. Психологічні особливості організації узалежненого кохання у жінок : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
2. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.
3. Фролова Є.В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок – Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. – Х., 2008 – 19 с.
4. Коваленко О.І., Самара О.Є. Емоційна залежність особистості як проблема сучасної психології. Габітус. Випуск 42. 2022. С 178–181.

ПРОЯВ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ

Міхова Л.П.

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

Термін «стрес» у сучасній психологічній літературі використовується для опису стану людини в умовах екстремального навантаження на біохімічному, біологічному та психологічному рівнях.

Клод Бернар визначав, що збереження життя суттєво залежить від стабільності нашого внутрішнього середовища, незважаючи на змінливість зовнішнього середовища. Кеннон (1929) ввів термін «гомеостаз» для опису цього явища. Сельє (1956) використовував термін «стрес» для позначення будь-якого впливу, який серйозно підірвав гомеостаз. Фактичну або передбачувану загрозу для організму називають «стресором», а відповідь на цю загрозу – «стресовою реакцією». Хоча реакції на стрес спочатку розвивалися як адаптивні процеси, Сельє відзначив, що сильні та тривалі реакції на стрес можуть призвести до ушкоджень тканин і розвитку захворювань.

У подальшому дослідженні особливостей стресових станів та стресостійкості на психологічному рівні зацікавлені такі українські вчені, як О.