

**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

відданість улюбленій справі; творчість-створення чогось нового; соціальна активність; реалізація свого потенціалу. Таким чином, людина має змінити підхід до незмінної ситуації, це надає молодим людям відчуття приналежності та безпеки, що є важливим для подолання стресу та адаптації до нових умов.

В ході досліджень зазначеного спрямування було виявлено, що молодь, перебуваючи в екстремальних умовах, виявляє велику стійкість та ресурси адаптації, проте її психічне здоров'я та соціальна взаємодія зазнають значного впливу від зовнішніх факторів. Отже, соціально-психологічний підхід є важливим інструментом для розуміння та підтримки молоді в умовах екстремальних ситуацій, сприяючи розвитку наукових стратегій та програм, спрямованих на поліпшення їхнього психологічного благополуччя та адаптації до навколишнього середовища.

### **Література**

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
3. Ярошенко А.О. Ціннісний дискурс освіти: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. 156

## **ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬОМУ ВІЦІ**

**Сембрак А.А.**

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

**Актуальність.** Юнацький вік – досить вразливий період життя особистості, у якому людина схильна приймати для себе досить важливі рішення, які у подальшому житті визначатимуть вектор її особистісного, соціального та професійного розвитку. На сьогоднішній день, свідомість юної особистості піддається різноманітному зовнішньому та внутрішньому впливу, тобто стресу, який, у свою чергу, може якісно впливати на майбутні вибори, самовизначення, цінності та ідентичність юнака, дуже часто – деструктивно. Тому метою нашої роботи є аналіз наукових джерел та спеціальної літератури з приводу вікових особливостей розвитку особистості в період юнацтва (в контексті теми – задля розуміння, яким саме чином стресові фактори можуть впливати на особистість даного віку), а також теми прийняття рішень; розглянемо сутність стресових факторів, безпосередньо, та їх вплив, ступінь на прийняття рішень обраної вікової категорії. Також однією з задач роботи є – підбір актуальних, відповідних методик (які б дозволили нам визначити рівень наявного стресу юнаків, його вплив на когнітивну та емоційну сферу, копінг-поведінку в стресових умовах; стиль прийняття ними рішень, оцінка схильності юнака до ризику тощо) та проведення емпіричного дослідження.

Майбутнє емпіричне дослідження має виявити основні аспекти впливу стресу (когнітивні, емоційні тощо) на самого юнака та прийняття ним рішень, що дозволить визначити, чи корелюють обрані нами показники (і яким чином).

У третій частині дослідження нами буде розроблена та запропонована програма, метою якої є наведення конкретних стратегій управління стресом та прийняття рішень, які б могли полегшити процес затвердження важливих для юнака вердиктів. Такі копінг-стратегії зможуть допомогти юнакам більш ефективно справлятися з стресовими викликами оточення.

Аналіз різних наукових джерел дозволяє констатувати, що єдиної думки щодо визначення вікових рамок юнацького періоду в психології – немає. Якщо узагальнити думку багатьох відомих вчених, які займалися поділом життєвого шляху людини та її віковими періодизаціями (Д. Бромлей, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Е. Еріксон, Ж.Піаже та ін.), то можна сказати, що особистість віку від 16-17 років до 20-21 року і вважається юнаком. Емпірична частина нашої роботи як раз і досліджує групу людей вікових меж з 17 до 20 років, тобто – студентів вищого навчального закладу.

Зв'язок особливостей віку та прийняття життєво-важливих рішень досліджували як у вітчизняній, так і у зарубіжній науці (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, Ш. Бюллер, Є.І. Головаха, М.Г. Гінзбург, Р.М. Грановська, С.Л. Рубінштейн та ін.).

На думку Л.І.Божович, юнацькому віку притаманна зверненість у майбутнє та побудова перспектив на особистісне та професійне самовизначення. Вподовж вказаного періоду розвивається самосвідомість, тому автор вважає, що головне новоутворення юнацького віку - готовність до особистісного і життєвого самовизначення, набуття ідентичності. Підсумовуючи, готовність до життєвого та особистісного самовизначення – важлива психологічна умова задля успішного прийняття рішень студентами.

Схожі погляди на проблематику наявного питання мала і Р.М. Грановська. Вона поділяла юнацтво на ранню юність (16-18 років) та пізню юність (18-25 років). Дослідниця визначила головну особливість юнацького віку: «усвідомлення власної індивідуальності, неповторності та несхожості на інших». Через таке усвідомлення, особистість може усвідомлювати внутрішню напругу, через відчуття якої юнак може почуватися самотнім, що або посилить його потребу у спілкуванні, або навпаки. Новоутворенням юнацького віку, на думку авторки, стає відкриття власного внутрішнього світу, відкриття потреби у досягання духовної близькості з іншою людиною. Для студентів юнацького віку стає важливим довести собі та іншим, що вони дійсно спроможні приймати самостійні дорослі рішення.

У темі прийняття рішень не можна нехтувати і індивідуальними інтелектуальними здібностями особистості, її ціннісними орієнтаціями [1]. У свою чергу, такими питаннями займалися І.С. Кон, А.Ц. Гармаєв, Е.О. Помиткін, Л.В. Помиткіна тощо. Також, треба звернути увагу на психофізіологічні особливості вказаного віку, а також - його кризи (яких існує декілька).

Окрім вищезазначених внутрішніх вікових змін, юнаки піддаються зовнішнім стресовим подразникам: соціальним стереотипам, навіюванням та впливам, інтернет-ресурсам та мас-медіа; економічним, політичним та геополітичним подіям. Стрес, а особливо – перманентний, може впливати на емоційну сферу юнаків (тривожність, невпевненість, підвищену сенситивність), їх когнітивні функції (концентрацію, увагу, пам'ять). У свою чергу, змінення вищевказаних показників може змінювати ставлення юнаків до ризику та прийняття рішень, впливати на об'єктивний аналіз інформації.

Незважаючи на потенційно негативний вплив стресових факторів на прийняття рішень, існують певні стратегії, які можуть допомогти юнакам ефективніше справлятися з можливими труднощами. У цьому контексті можна визначити тему розвитку навичок управління стресом серед юнаків, запровадження релаксаційних технік (дихання, елементи тілесно-орієнтованої терапії), ознайомлення зі стратегіями ефективного прийняття рішень (різні методи аналізу інформації, встановлення пріоритетів, врахування наслідків рішення, консультації з довіреними особами), а також впровадження системи соціальної підтримки та емоційного забезпечення.

#### **Література**

1. *Помиткіна Л.В.* Вікові особливості прийняття стратегічних життєвих рішень у пізній юності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Київ. 2014. – № 45 (69). С. 145 -151.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

**Сороченко О.С.**

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

Сучасний світ сповнений стресових ситуацій, що впливають на психічне та фізичне здоров'я людини. Стресостійкість є ключовим чинником, що визначає здатність особистості ефективно протистояти негативним впливам стресу. Важливо розуміти психологічні механізми, які забезпечують стресостійкість для розробки ефективних стратегій подолання стресу. У даній роботі розглянуто основні психологічні підходи до розуміння стресостійкості.

Захисні механізми і долаючі стратегії є важливими складовими стійкості до стресу. Відповідно до підходу, запропонованого Анною Фрейд у роботі «Я і механізми захисту», стійкість до стресу розглядається як результат діяльності захисних механізмів та стратегій подолання стресу. Захисні механізми, такі як витиснення, проєкція, зсув та ідентифікація, допомагають зменшити негативний вплив стресу на психіку.

О.С. Кочарян провів аналіз співвідношення понять подолання і психологічного захисту, виділивши три основні трактування механізмів подолання стресу:

- механізм подолання ототожнюється з механізмами захисту;