

**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 ВІСІ**

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

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Суханова О.А., В.А. Оверчук

*Донецький національний університет
імені Василя Стуса (Україна)*

Втома від співчуття є феноменом, який часто зустрічається серед фахівців у сфері психологічної допомоги, включаючи психологів. Це емоційний і фізичний виснаження, яке виникає внаслідок інтенсивного та тривалого емоційного співпереживання з клієнтами, які переживають труднощі або травму. Поняття охоплює не лише втому, але й різні емоційні реакції, такі як почуття безсилля, тривоги та глибокої занепокоєності. Втома від співчуття відрізняється від концепцій, як-от професійне вигорання чи синдром секундарної травми, оскільки вона прямо пов'язана з процесом співпереживання, який є фундаментальним у психотерапевтичній роботі [1].

Втома від співчуття має унікальні характеристики, що відрізняють її від інших форм професійного виснаження, таких як стрес та вигорання. На відміну від загального професійного стресу, який часто виникає через робоче навантаження, терміни та інші зовнішні фактори, втома від співчуття безпосередньо пов'язана з емоційною роботою, яка включає співпереживання та глибоке емоційне залучення у проблеми клієнтів [2]. Вона виникає, коли фахівець інтенсивно співпереживає болю та стражданням своїх клієнтів, що може вести до емоційного виснаження. На відміну від вигорання, яке розвивається поступово та характеризується відчуженням, цинізмом і зниженням професійної ефективності, втома від співчуття частіше має швидкий початок і супроводжується глибокою емоційною залученістю та співпереживанням.

Позитивна копінгова поведінка відіграє ключову роль у стратегіях протидії втомі від співчуття для професіоналів у галузі психології. Це концепт, який охоплює використання адаптивних стратегій копіngu, таких як позитивне переформулювання, розвиток вдячності, підтримка соціальних зв'язків, та саморегуляція для ефективного управління емоційним навантаженням, пов'язаним із професійною діяльністю. На відміну від пасивних або уникнених стратегій копіngu, позитивний копінг акцентує на свідомому виборі поведінкових і когнітивних реакцій, які сприяють психологічному благополуччю та професійній резиліентності та здатності адекватно відповідати на професійні виклики. Такий підхід допомагає зменшити негативний вплив емоційного виснаження, підвищуючи якість життя та ефективність роботи психолога [3;4].

Теорії позитивної психології надають цінний контекст для розуміння впливу позитивних копінгових стратегій на втому від співчуття. Теорія позитивних емоцій Барбари Фредріксон підкреслює роль позитивних емоцій у розвитку особистісних ресурсів, які можуть бути використані для управління стресом. Концепція психологічної гнучкості Стівена Хейса наголошує на адаптивності та гнучкому підході до змінних обставин, що є ключовим у копіngu

з втратою співчуття. Теорія самоефективності Альберта Бандури підкреслює важливість впевненості у власних здібностях, що може підтримувати резилієнтність і протидіяти втомі від співчуття. Разом ці теорії надають комплексне розуміння того, як позитивний копінг може сприяти професійному благополуччю психологів.

Позитивне переформулювання є однією з ключових стратегій позитивної копінгової поведінки, яка може бути використана психологами для протидії втомі від співчуття. Ця стратегія полягає в переосмисленні стресових чи негативних ситуацій таким чином, щоб виділити в них позитивні аспекти або можливості для особистісного зростання. Замість фокусування на тяжкості чи безнадійності ситуації, психологи можуть спробувати знайти в ній аспекти, які вчать новому, сприяють розвитку емпатії, або дозволяють краще зрозуміти досвід клієнта. Позитивне переформулювання не лише допомагає знижувати негативний емоційний вплив, але й сприяє психологічній резилієнтності.

Пошук соціальної підтримки також є важливою копінговою стратегією. Це може включати звернення до колег, друзів, або членів сім'ї за емоційною підтримкою, обговорення професійних викликів та отримання порад. Соціальна підтримка допомагає зменшувати відчуття ізоляції та стресу, підвищуючи відчуття приналежності та емоційного зв'язку. Вона сприяє обміну досвідом та розвитку нових перспектив, що можуть бути корисними у роботі з клієнтами, а також забезпечує емоційний вихід, що є ключовим для професійного благополуччя.

Вдячність, як стратегія копіngu, включає в себе усвідомлення та цінування позитивних аспектів у професійному та особистому житті. Це може включати ведення щоденника вдячності, де психологи регулярно записують моменти та події, за які вони вдячні. Ця практика допомагає зосередитися на позитивних аспектах роботи та життя, замість постійного фокусу на проблемах чи негативних ситуаціях. Вдячність сприяє підвищенню позитивних емоцій, зміцнює психічне здоров'я та може допомагати в підтримці професійного благополуччя.

Наукові дослідження підтверджують важливість позитивних копінгових стратегій у боротьбі з втомою від співчуття серед психологів. Такі практики, як майндфулнес, позитивне переформулювання та активний пошук соціальної підтримки, демонструють значний позитивний вплив на емоційну регуляцію, зниження стресу та підвищення професійної резилієнтності [5]. Ці результати підкреслюють необхідність інтеграції таких стратегій в практику психологів для підтримки їх психічного благополуччя та професійної ефективності.

Стратегії забезпечують не лише краще управління власними емоціями, але й підтримують здатність до емпатії, критичну для ефективної психологічної практики. Їх застосування сприяє створенню балансу між професійними обов'язками та особистим життям, дозволяючи психологам підтримувати високу рівень професійної задоволеності [6].

Висновок. Втома від співчуття є значущим феноменом у психологічній практиці, що виникає як реакція на емоційні навантаження, пов'язані з наданням

допомоги клієнтам, які переживають труднощі. Цей стан характеризується емоційним виснаженням, зниженням емпатії та професійною апатією. Захисно-копінгова поведінка є важливою складовою професійної практики психологів, що сприяє ефективному управлінню стресом та емоційним навантаженням. Розвиток навичок адаптивного копінгу, таких як проблемно-орієнтовані стратегії, емоційне регулювання, та встановлення меж, сприяє не лише підтримці психологічного здоров'я психолога, але й збереженню його професійної ефективності. Захисно-копінгова поведінка дозволяє психологам захищатися від негативних впливів емоційного вигорання, забезпечуючи тривалу та продуктивну кар'єру.

Література

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис на здобуття наук. ступеня: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М.Е. Білова ; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. — О., 2007. — 20 с
2. Goldstone B. The general practitioner and the general adaptation syndrome / B. Goldstone // S. Afr. Med. J.- 1952. – Vol. 26. (N.88-92). – P.106–109.
3. Schul Y. On the costs and benefits of ignorance: How performance satisfaction is affected by knowing the standard prior to performance / Y.Schul, M.Schiff // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1995. – Vol.21. – P. 491–501.
4. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. Journal of Humanistic Psychology. 2011. № 51(3). P. 369–388
5. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Випуск 55. С. 23–30.
6. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.]; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 72–84.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Маскевич Д.О., Ситнік С.В.

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

В сучасному світі актуальність дослідження психологічних особливостей тривожності в молоді з різним типом темпераменту в екстремальних умовах не може бути переоціненою. Зростаючі вимоги суспільства, стрес-ситуації на роботі та в особистому житті, зміни в соціально-економічному середовищі, зміни клімату, політична нестабільність та інші природні та соціальні кризи, створюють сприятливе середовище для розвитку тривожності серед молоді. Дослідження психологічних характеристик тривоги у молоді з різними темпераментами може допомогти не тільки зрозуміти, як саме ці фактори взаємодіють, але й визначити ефективні стратегії психологічної підтримки та